VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

ПСИХОЛОГИЯ

Я познаю мир

УДК 087.5:159.9
ББК 88.3я2
Я11

Автор *Е. В. Селезнева*
Художник *Н. Е. Щербаков*
Иллюстрации на обложке *Ю. А. Станишевского*

Я познаю мир. Психология : дет. энцикл./
Я11 Е. В. Селезнева; худож. Н. Е. Щербаков. — М.: АСТ: Астрель, 2005. — 395, [5] с.: ил.

ISBN 5-17-032329-8 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-12276-Х (ООО «Издательство Астрель»)

Очередной том популярной детской энциклопедии «Я познаю мир» посвящен вопросам человеческой психики. Книга поможет вам лучше узнать самих себя, вы найдете в ней множество психологических тестов и различных заданий.

Энциклопедия снабжена предметно-именным указателем, который поможет лучше ориентироваться в предложенном материале.

УДК 087.5:159.9
ББК 88.3я2

Подписано в печать с готовых диапозитивов 10.06.2005 г.
Формат 84x108 1/32. Печать офсетная. Бумага газетная.
Усл. печ. л. 21,00. Тираж 5000 экз. Заказ № 3224.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-00-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.24.953.Д.002132.04.05 от 21.04.2005 г.

ISBN 5-17-032329-8 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-12276-Х (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО «Издательство Астрель», 2000

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ученые, объясняя различия между человеком и животными, обычно говорят, что только человек умеет говорить и использовать орудия труда. Но есть и еще одно отличие человека от всех остальных живых существ. Только человек обладает ненасытной жаждой познания. Просторы звездного неба и глубины океанов, ледяные пустыни и жаркие джунгли манят людей своими тайнами и открывают эти тайны перед настойчивыми исследователями.

А наибольшая тайна скрыта в самом человеке. Древнегреческий философ **Фалес Милетский** (625—547 до н.э.) говорил: «Что труднее всего? — Познать самого себя».

Помогают человеку познать самого себя многие науки: философия, история, этика. И, конечно, психология. Название этой науки составлено из двух греческих слов: «психо» — душа и «логос» — наука. То есть **психология** — это «наука о душе», точнее — о психике.

Первые представления о психике сложились в первобытном обществе. Уже в глубокой древности человек понимал, что воспоминание об убитом олене совсем не то, что настоящий

убитый олень; а желание найти мамонта совсем не то, что настоящие поиски мамонта. Так постепенно сложились представления о теле и душе, о материи и психике как самостоятельных началах. Еще задолго до рождения психологии как науки люди накапливали житейские психологические знания друг о друге. Эти знания закреплялись и передавались от поколения к поколению в языке, в памятниках народного творчества, в произведениях искусства. Психологическое знание вбирали сказки, притчи, пословицы и поговорки. Например, пословица «Лучше один раз увидеть, чем десять раз услышать» говорит о преимуществах зрительного восприятия и запоминания перед слуховым; а пословица «Привычка — вторая натура» говорит о роли укоренившихся привычек, которые могут соперничать с врожденными формами поведения.

Житейские психологические сведения могут быть довольно обширными, могут до известной степени помогать человеку ориентироваться в поведении окружающих людей, могут быть в определенных пределах правильными и соответствующими действительности. Однако в целом эти знания лишены систематичности, глубины, доказательности.

Стремление человека к познанию неизвестного и необходимость прогнозировать поведение в тех или иных ожидаемых обстоятельствах потребовали научных, то есть объективных и достоверных знаний о психике человека.

ИСТОРИЯ ПСИХЕИ

Как родилась сказка

Как родилась наука

Волшебное зеркало Психеи

Что знает наше сознание

Как работают психологи

Сказка по случаю

КАК РОДИЛАСЬ СКАЗКА

Были у одного царя три дочери. Младшая из них — Психея — была такой необыкновенной красоты, что слава о ней шла по всей земле, а некоторые даже сравнивали Психею с самой богиней любви Афродитой и порой отдавали преимущество простой смертной.

Впала в ярость богиня любви. Не могла она допустить, чтобы на земле жила ее соперница. Вызвала Афродита своего сына Эрота, который своими стрелами мог разжечь любовь в каждом человеке. Просила богиня своего сына сделать так, чтобы Психея влюбилась в чудовище.

Между тем отец Психеи узнал о страшной судьбе, уготованной его дочери богами.

Прорицатель поведал ему, что муж Психеи будет дик и жесток, как дракон, будет жечь он всех пламенем жгучим и сеять повсюду ужас. И тогда царь приказал одеть свою дочь в свадебные одежды и отвести на обрыв высокой горы. Осталась Психея в одиночестве ждать своей участи.

Вдруг подхватил девушку мягкий и нежный ветер, понес ее по воздуху и опустил посреди прекрасного цветущего луга, невдалеке от дворца сказочной красоты. Набравшись храбрости, вошла Психея внутрь дворца и была поражена его роскошью. То был дворец Эрота. Впервые увидев Психею, крылатый бог любви сразу же полюбил ее. Вопреки воле матери он упросил ветер перенести девушку к нему во дворец, сделал Психею хозяйкой всех своих сокровищ.

И только одного не мог Эрот — предстать перед возлюбленной.

Являлся Эрот Психее под покровом темноты. Глубокой ночью долетал до ушей красавицы легкий шум крыльев, и являлся невидимый господин. Слышала она его голос, ощущала дыхание, но раньше чем вставало солнце, он исчезал. Так проходили дни, недели, месяцы... Все больше томилась одиночеством Психея и однажды, когда старшие сестры на скале оплакивали ее судьбу, явилась перед ними живая и невредимая. Повела она сестер во дворец, показала богатства. Стали расспрашивать сестры Психею о ее жизни, о

муже. Только Психея ничего не знала о нем. К тому же вещий Эрот просил ее оберегать их тайну.

Полные зависти, научили сестры Психею взглянуть на мужа при свете и убить его: ведь, согласно пророчествам, муж Психеи — чудовище. Поверила им Психея. Когда Эрот уснул, зажгла она лампу и приготовилась вонзить в «чудовище» острый нож. Подошла к постели и увидела прекраснейшего из юношей. В изумлении приблизилась Психея к Эроту и нечаянно обожгла его огнем лампы. Проснулся он и тотчас улетел, успев лишь признаться в своей любви и пожалеть о случившемся.

Отправилась Психея на поиски Эрота. Пытаясь погубить Психею, давала ей Афродита невыполнимые поручения, но Психея выдержала все испытания, даже в царство мертвых — Аид спустилась. А когда вернулась из Аида, встретилась с выздоровевшим Эротом. Поднялся Эрот на Олимп и рассказал обо всем Зевсу. И Зевс даровал Психее бессмертие и велел Эроту никогда не покидать любимую.

КАК РОДИЛАСЬ НАУКА

Некоторые ученые считают историю Психеи и Эрота рассказом о развитии человеческой **души**. Греческое слово «психея» означает

и «душа», и «бабочка». Психея олицетворяла в греческой мифологии душу, дыхание. Ее представляли в виде бабочки, то вылетающей из погребального костра, то отправляющейся в Аид.

Первобытный человек воспринимал душу как своего двойника, который может по своему желанию покидать тело и возвращаться к нему. Постепенно, с развитием речи, мышления и деятельности, изменялись и усложнялись представления о природе души.

Древнегреческие философы много размышляли о явлениях душевной жизни. Именно в Древней Греции эти явления получили названия психических: от слова «психе». Отцом психологии можно назвать **Аристотеля** (384–322 годы до н.э.). Он написал труд «О душе» и впервые в истории человеческой мысли выдвинул идею неразделимости души и живого тела. Он показал, что характер человека формируется жизнью; открыл, что существует в памяти область представлений, то есть образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств; указал на существование связей между такими образами — ассоциаций.

В III веке до нашей эры александрийские врачи Герофил и Эразистрат открыли нервы, отличив их от связок и сухожилий. Выяснилось, что не тело в целом, а определенные его органы — нервы и мозг — нераздельно связаны с психикой.

Во II веке до нашей эры римский врач **Гален** вслед за древнегреческим врачом **Гиппократом** развил учение о темпераменте и приблизился к понятию сознания. Он разделял движения, в которых участвуют внимание, память, размышление, и движения, которые человек совершает непроизвольно, например во сне.

В научном употреблении термин «психология» появился впервые в XVI веке. Так называли особую науку, которая занималась изучением душевных, или психических, явлений, то есть таких, которые каждый человек легко обнаруживает в собственном сознании в результате самонаблюдения.

Французский ученый **Р. Декарт** (1596–1650) открыл рефлекторную природу поведения. Слово «рефлекс» происходит от латинского слова, означающего «отражение». Что происходит, если человек случайно дотронется до чего-нибудь слишком горячего? Он, не раздумывая, отдернет руку. Это — один из рефлексов. Можно сказать, что рефлексы возникают как закономерный ответ организма на внешнее воздействие.

В своем развитии психология проходила через многие трудности. Иногда ученые пытались доказать, что души вообще не существует, а человек подобен машине. Случалось, что объявляли единственно ценным для познания окружающего мира человеческий разум, а затем начинали доказывать, что

только чувства позволяют человеку исследовать мир и себя самого.

Во второй половине XIX века выдающийся русский ученый **И.М. Сеченов** (1829–1905) вслед за Декартом доказал, что психические явления — это ответы мозга на воздействия окружающего мира и состояние организма.

Учение И.М. Сеченова экспериментально подтвердил и развил **И.П. Павлов** (1849–1936). Он показал, как мозг регулирует взаимодействие животных и человека с окружающим миром. Животные «отвечают» своими рефлексами на воздействие реальных предметов реального окружающего мира. Образы этих реальных предметов для животных являются сигналами, которые вызывают определенные реакции и образуют целостную систему. А у людей, кроме того, есть еще одна **сигнальная система** (ее И.П. Павлов назвал второй). Это система слов, которые обозначают и замещают реальные предметы и явления. Когда человек понимает значение слова, он может отреагировать на него так, как если бы это был реальный предмет.

Сейчас психология как наука изучает факты, закономерности и механизмы психики не только на уровне сознания, но и на бессознательном уровне.

Психические процессы, свойства и состояния человека, его общение и деятельность тесно связаны друг с другом и составляют единое целое, которое называется **жизнедея-**

тельностью человека. Однако чаще всего ученые исследуют отдельные психические явления.

Так, они могут глубоко проникать в них, анализировать, выяснять механизм их действия. А уж затем можно изучать и связи между отдельными явлениями психики и в целом жизнедеятельность человека.

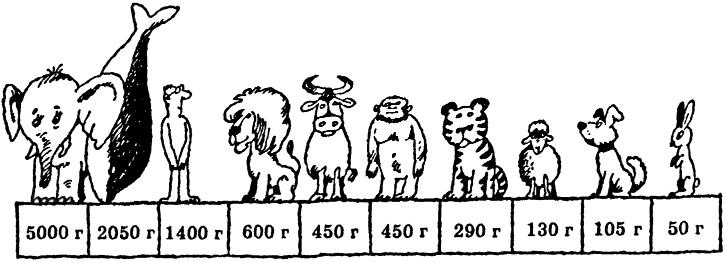
ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО ПСИХЕИ

Психика — это свойство мозга, его специфическая функция. В психике, как в волшебном зеркале, отражается окружающий человека мир; правильность отражения подтверждается практикой.

Но **психическое отражение** не просто зеркально, оно сопряжено с поиском, выбором, является необходимой стороной деятельности человека.

Психическое отражение помогает человеку правильно видеть окружающий мир. Но чтобы воспринимать мир, человек должен активно действовать, без этого его психика не сможет углубляться и совершенствоваться. Психическое отражение обеспечивает целесообразность поведения и деятельности.

Психическая деятельность осуществляется посредством множества специальных физиологических механизмов. **Нервная система** работает как единое целое, хотя простейшими



Абсолютный вес мозга

двигательными реакциями управляет спинной мозг, более сложными движениями — стволовая часть мозга и мозжечок. Важнейший орган психической деятельности — кора головного мозга, обеспечивающая психическую деятельность человека.

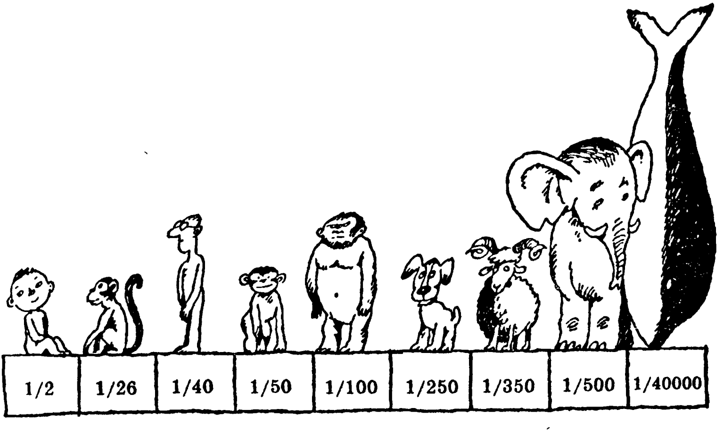
Современные ученые считают мозг гораздо более сложной, чем компьютер, самообучающейся машиной. Одни программы для работы этой удивительной машины заложены в ней еще до рождения, другие приобретаются при жизни. Первый блок этой супермашины, энергетический, поддерживает тонус, необходимый для ее нормальной работы. Второй блок служит для приема, переработки и хранения информации. Третий блок программирует, регулирует и контролирует деятельность.

При повреждении функций первого блока внимание человека становится неустойчивым, появляется безразличие, сонливость. Когда нарушается нормальная работа второго блока, человек теряет четкость движений и

чувствительность. Если поражается третий блок, возникают изъяны в поведении, изменяются движения.

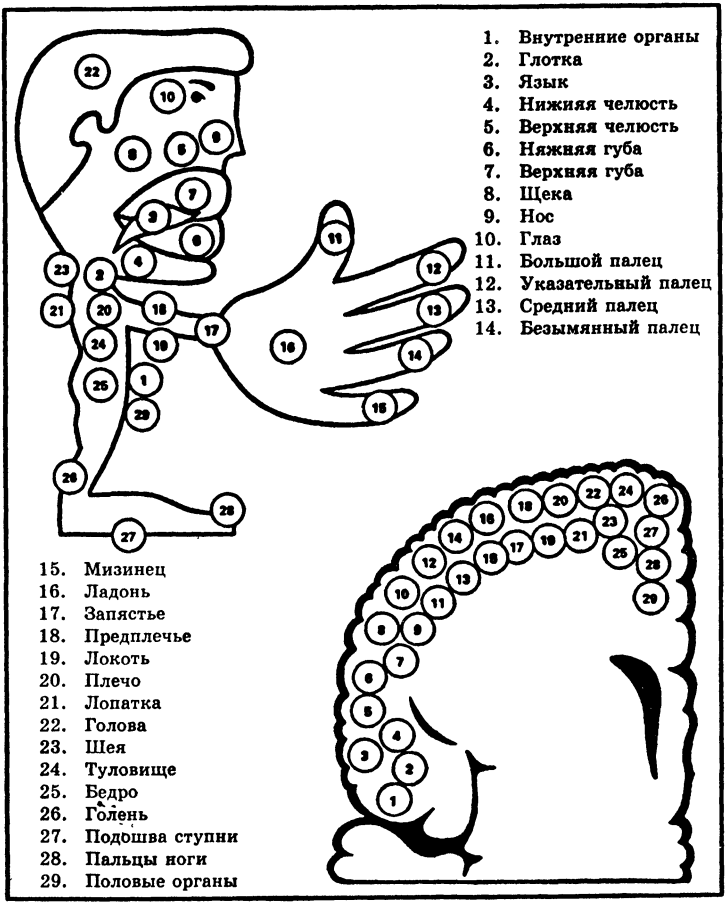
Программы, управляющие работой мозга, непрерывно совершенствуются под влиянием поступающей из внешнего мира и от органов и частей тела информации. Перерабатывая эту информацию, мозг человека принимает решения, дает команды и контролирует их выполнение. Активно регулировать поведение мозгу помогает **аппарат обратной связи.** В мозг поступает информация о результатах действий. Учитывая эту информацию, мозг дает последующие команды органам тела. С помощью обратной связи сопоставляются результат действия и его предварительный план.

Каждая чувствующая поверхность (кожа, сетчатка глаза и так далее) и каждый орган



Вес мозга относительно веса тела

движения имеют в мозгу свое представительство. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кистей рук, особенно их больших пальцев, а также клетки, связанные с функциями мышц органов ре-



Так представлены части и органы тела в головном мозге

чи — губ и языка, то есть тех органов движения, которым принадлежит ведущая роль в труде и общении.

Ученые, которые изучают **эволюцию** — развитие человеческого рода, считают, что человек выделился среди других живых существ около двух миллионов лет тому назад. То есть между современным человеком и его далеким первым предком — восемьдесят пять тысяч прошедших поколений. И почти полтора миллиона лет человек пользовался каменными и костяными орудиями, занимался охотой и собирательством, жил в пещерах. Но пятьдесят тысяч лет назад возникли языки: человек научился говорить. И с этого момента начался ускоренный прогресс человечества: возникли города, были созданы сложные механизмы и великие произведения искусства, развились науки.

А за последние триста лет, которые составляют всего около 0,0002 процента времени существования человеческого рода, люди в своем научном и художественном творчестве превзошли всё то, что было достигнуто за весь предшествующий период существования человека.

Этот прогресс связан с развитием **сознания** — высшей формы отражения окружающего мира. А сознание возникло, когда человек начал создавать и сохранять орудия труда, когда возникла речь и люди стали работать не поодиночке, а группами.

ЧТО ЗНАЕТ НАШЕ СОЗНАНИЕ

Сознание позволяет человеку ощущать себя познающим субъектом, дает способность видеть и воспринимать в форме образов окружающий мир, мысленно представлять существующую и воображаемую действительность, контролировать собственные мысли, чувства, действия, управлять ими.

Когда человек осознает себя как самостоятельное и отделенное от остального мира существо, он становится готовым и способным к изучению и познанию этого мира, то есть к получению более или менее достоверных знаний о нем.

Но хотя человек и отделен от остального мира, он все равно часть этого мира, и, значит, тоже должен быть изучен. При этом важно, что человек изучает самого себя. Это становится возможным только потому, что человеческое сознание обладает способностью к рефлексии, то есть всегда готово к познанию других психических явлений и самого себя.

Рефлексия — это познание внутренних психических действий и состояний, переосмысление отношений с миром, построение новых образов Я, выработка более адекватных знаний о мире и о себе в мире. Рефлексия — это механизм саморазвития. Именно способность к рефлексии привела к развитию психологических наук: без рефлексии человек

не могбы иметь даже понятия о том,что у него есть психика.

В психику кроме сознания включается и **бессознательное**. Это — те психические явления, процессы, свойства и состояния, которые влияют на человека, но не контролируются им.

Бессознательные ощущения, восприятия, память, мышление, установки находятся в области **предсознания** и участвуют в любом сознательном действии.

Некоторые навыки и качества могут со временем переходить из разряда сознательных в бессознательные, автоматические.

Существуют и такие бессознательные личностные качества (интересы, потребности, мотивы, мысли), которые человек сам вытесняет из своего сознания. Эти качества могут быть неприемлемы для него из-за того, что они связаны с какими-нибудь страшными, неприятными воспоминаниями. Однако эти «забытые» мысли и чувства так же сильно влияют на его поведение, как и осознаваемые, и могут приводить человека к конфликту с самим собой.

Кроме сознания и бессознательного выделяется еще **сверхсознание**. Сверхсознание не просто мобилизует жизненный опыт, хранящийся в сознании и подсознании человека, но и предлагает сознанию такие варианты возможных действий, которые не содержались в памяти в готовом виде.

КАК РАБОТАЮТ ПСИХОЛОГИ

Мыслители древности считали: для того чтобы сделать открытие, достаточно умозаключений на основе размышлений. Известно, что Аристотель был твердо убежден, что у женщин меньше зубов, чем у мужчин. Но он ни разу не удосужился это проверить. Однако постепенно ученые пришли к выводу, что без исследований невозможно делать выводы о том, что же такое психика и каковы ее механизмы. Постепенно сложилась целая система **методов научных исследований.**

Явления психологии настолько сложны и своеобразны, настолько труднодоступны для изучения, что на протяжении всей истории этой науки ее успехи непосредственно зависели от совершенства применяемых методов исследования. Сейчас психология использует методы философии и социологии, математики и физики, информатики и кибернетики, физиологии и медицины, биологии и истории, ряда других наук. Психологи используют также методы **опроса, тестирования,** проводят специальные **эксперименты.**

И несмотря на то что в психологических исследованиях активно используются технические приборы и методы математической обработки результатов, не утратили своего значения традиционные методы сбора информации о психологических явлениях. **Наблюдение и самонаблюдение** позволяют уловить

многое из того, что практически недоступно приборам и не может быть описано с помощью точных математических формул. С помощью самонаблюдения исследователь получает сведения об ощущениях, эмоциональных переживаниях, образах, представлениях, мыслях. Сопоставив результаты самонаблюдения, наблюдения за другими людьми и показания приборов, психолог может делать точные выводы.

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

В конце XX века люди, у которых возникают какие-нибудь психологические проблемы, обращаются к психологу, и тот помогает найти выход из сложного положения. Но и в давние времена у людей часто возникали подобные психологические проблемы. Помогали разрешать эти проблемы ведуньи, лекари, знахарки. И помогали ничуть не хуже современных психологов.

Вот что рассказывает о такой психологической помощи русская народная сказка «Наговорная водица».

«Жили-были муж с женой. Смолоду они жили всем на загляденье, а под старость — словно их кто подменил. Только спустит утром старик ноги с печки, как уж пошла промеж ним и старухой перебранка. Он старухе слово, а она ему два, он ей два, а она ему

пять, он пять, а она десять. И такой вихорь завьется промеж них, хоть из избы вон беги.

А разбираться начнут — виноватого нет.

— Да с чего б это у нас, старуха, а? — скажет старик.

— Да всё ты, старый, ты всё!..

— Да полно! Я ли? Не ты ли? С долгим-то языком!..

— Не я, да ты!

— Ты, да не я!

И снова здорово: опять ссора промеж них затеялась. Вот раз слушала их соседка и говорит:

— Маремьянушка, что это у тебя со старым-то всё нелады да нелады? Сходила б ты на край села к бобылке. Бобылка на водицу шепчет... Людям помогает, авось и тебе поможет.

"А и впрямь,— подумала старуха,— схожу к бобылке..."

Пришла к бобылке, постучала в окошко. Та вышла.

— Что,— спрашивает,— старушечка, тебе надобно?

— Да вот,— отвечает бабка,— пошли у нас нелады со стариком.

— А подожди,— говорит бобылка,— немного.

И сама — в дом.

Вынесла старухе воды в деревянном ковше да при ней же на ту воду пошептала. Потом перелила ее в стеклянную посудину, подает и говорит:

— Как домой придешь да как зашумит у тебя старик-то, так ты водицы-то и хлебни; да не плюнь, не глотни, а держи во рту-то, пока не угомонится... Всё ладно и будет!

Поклонилась старуха бобылке, взяла посудину с водой — и домой. И только ногу за порог занесла, как старик на нее и напустился:

— Ох уж мне эти бабы-стрекотухи! Как пойдут, так словно провалятся! Давным-давно самовар пора ставить, а ты думать забыла! И где это ты запропала?

Отхлебнула старуха из стеклянной посудины, да не плюнула, не проглотила, а, как велела бобылка, держит во рту.

А старик видит, что она не отвечает, и сам замолчал. Обрадовалась старуха: "А и впрямь, видать, водица эта наговорная целебная!"

Поставила посудину с водой, а сама — за самовар да и загреми трубой.

Услышал это старик:

— Эка нескладна-неладна! Не тем концом руки, видать, воткнуты!

А старуха хотела было ему ответить, да вспомнила наказ бобылки — и опять за водицу! Хлебнула и держит во рту.

Видит старик, что старуха ни словечка ему супротивного не говорит, дался диву и... замолчал.

И пошло промеж них с той поры всё как по-писаному: снова, как в молодые годы, людям на загляденье. Потому, как только начнет старик шуметь, старуха сейчас — за наговорную водицу!

Вот она, сила-то в ней какая!»

КАК ОЩУТИТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Танталовы муки

Слепой сказал: «посмотрим»

Исследуем осязание

«Все впечатления бытия»

Можно ли не приметить слона?

Какого цвета эта мелодия?

«Глазки-глазки, что вы видели?

Сказка по случаю

Великий иллюзион

ТАНТАЛОВЫ МУКИ

В далекой древности в Лидии, у горы Сипила находился богатый город, называвшийся по имени горы Сипилом. Правил в этом городе любимец богов, сын Зевса Тантал. Всем в избытке наградили его боги. Не было на земле никого, кто был бы богаче и счастливее царя Тантала.

Боги смотрели на своего любимца как на равного себе: часто пировали в золотых чертогах Тантала и так же часто Тантал бывал у богов на Олимпе, куда не всходил ни один смертный. Тантал принимал участие в советах богов и пировал за одним столом с ними во дворце своего отца громовержца Зевса.

И Тантал возгордился. Он стал считать себя равным богам, начал вести себя высокомерно. Возвращаясь с Олимпа, Тантал брал с собой пищу богов — амброзию и нектар — и давал их своим смертным друзьям. Он перестал хранить тайны, которые поверял ему отец его Зевс. Он помог царю Эфеса Пандарею украсть золотую собаку из святилища Зевса на Крите, а когда вестник богов Гермес потребовал ее назад, Тантал поклялся страшной клятвой, что не видел этой собаки. Так Тантал нанес первое оскорбление богам.

Второе оскорбление и страшное злодеяние навлекло на Тантала кару богов. Однажды собрались олимпийцы на пир во дворце Тантала. Он задумал испытать их всевидение и

приготовил богам ужасную трапезу: убил своего сына Пелопса и его мясо под видом прекрасного блюда подал богам во время пира. Боги тотчас раскрыли злой умысел Тантала: никто из них не коснулся ужасного блюда. Только богиня Деметра, которая скорбила по похищенной у нее дочери Персефоне и ничего не замечала вокруг, съела плечо юного Пелопса. Гермес оживил мальчика, и тот предстал перед богами еще прекраснее, чем раньше; не хватало у него лишь плеча. По повелению Зевса Гефест тотчас изготовил Пелопсу плечо из слоновой кости.

Преступление Тантала переполнило чашу терпения Зевса. Громовержец низверг Тантала в мрачное царство брата своего Аида. Там несет Тантал ужасное наказание. Мучимый жаждой и голодом, стоит он в прозрачной воде, которая доходит ему до самого подбородка. Казалось бы, стоит ему лишь наклониться, чтобы утолить мучительную жажду, но едва наклоняется Тантал, как исчезает вода, и под ногами его лишь сухая черная земля. Над головой Тантала склоняются сочные фиги, румяные яблоки, гранаты, груши и оливы; почти касаются его волос тяжелые, спелые грозди винограда. Изнуренный голодом, Тантал протягивает руки за прекрасными плодами, но налетает порыв ветра и относит вверх плодоносные ветки. А еще вечный страх сжимает сердце Тантала. Над его головой нависла скала, едва держится она, ежеминутно

грозит упасть и раздавить своей тяжестью. Так мучается сын Зевса в царстве Аида вечным страхом, голодом и жаждой.

СЛЕПОЙ СКАЗАЛ: «ПОСМОТРИМ»

Преступление Тантала было так ужасно, что богам показалось мало мучить его одним лишь страхом. Они соединили страх с вечным **ощущением** голода и жажды, которые невозможно утолить. И наказание с помощью простейших ощущений оказалось действенней самых изощренных адских мук.

Некоторые ученые считают, что еще до рождения каждый из нас способен к чувственным впечатлениям, которые передаются из поколения в поколение. Но все же осознаем мы именно ощущения.

Ощущениями обладают все живые существа, имеющие нервную систему. Но осознают свои ощущения только те, которые имеют **головной мозг** и, главное, **кору головного мозга.**

С помощью ощущений в **центральную нервную систему** — главный орган управления жизнедеятельностью человека — своевременно и быстро поступают сведения о состоянии окружающего мира и организма человека.

Органы чувств человека (их называют **анализаторами**) с рождения приспособлены воспринимать и перерабатывать самые разно-

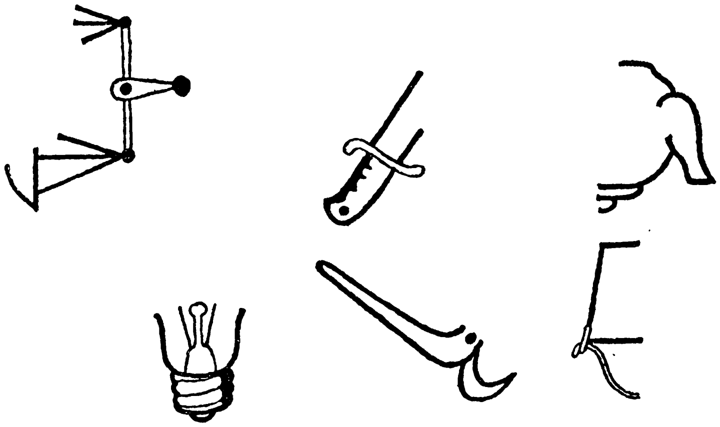
образные воздействия — **раздражители.** И вид ощущения зависит от вида раздражителя.

Человек обладает **зрением.** Сетчатка глаз фиксирует цвета, их яркость и контраст, а также движение и величину окружающих предметов. Человек способен ясной темной ночью увидеть пламя свечи,которая находится от него на расстоянии 27 километров!

С помощью **слуха** люди могут определять высоту и тембр самых разных звуков. В полной тишине человек способен различить тиканье наручных часов на расстоянии до 6 метров.

Кожа человека испытывает ощущения прикосновения, давления, тепла, холода. При этом за **ощущения холода** отвечают одни органы — их по имени первооткрывателя назвали колбы Краузе, а за **ощущения тепла** отвечают другие — «руффиниевы тельца». Кожные ощущения возникают при самых незначительных воздействиях. Например, человек способен ощутить движение воздуха при падении крыла мухи на поверхность кожи с высоты около одного сантиметра.

Большое значение для человека имеют **болевые ощущения.** На одном квадратном сантиметре кожи человека находится 100 болевых точек. По всей поверхности кожи — около 900 тысяч. Болевые точки находятся и на поверхности всех внутренних органов (кроме мозга). Боль не только защищает организм от вредоносных воздействий. Ее можно назвать и средством познания. Малыш,



Определение целостного предмета по деталям

который первый раз обжегся о горячую кастрюлю, почувствовал боль. Боль от ожога, соединенная со словами мамы: «Горячо! Нельзя трогать!», — даст ему новые знания об окружающем мире. Кстати, установлено: сосредоточение на боли усиливает ее, но если человек отвлекается на интересный разговор или дело, боль отступает. На интенсивность боли влияют и особенности личности.

Осязание — это кожное ощущение, которое всегда требуют активности человека. Только двигающаяся, работающая рука «испытывает» осязательные ощущения. Особенно важно осязание для незрячих людей. Развитое осязание помогает им познавать окружающий мир; с помощью осязания они имеют возможность читать книги. Для слепых создана специальная азбука, которая по фамилии своего создателя называется азбукой

Брайля. Все буквы этой азбуки представляют собой определенные сочетания точек, напечатанных на плотной бумаге выпуклым шрифтом. Слепой человек читает пальцами.

Язык помогает точно определить вкус и делает это очень умело: человек ощущает присутствие одной чайной ложки сахара в восьми литрах воды. Кончик языка наиболее чувствителен к сладкому, края языка — к кислому, а основание языка — к горькому вкусу. Место, наиболее чувствительное к соленому вкусу, не определено. Эти четыре основных вкуса создают великое разнообразие оттенков (точно так же, как три основных цвета создают разнообразие цветов). А сами находятся между собой в очень сложных отношениях. Иногда они заглушают друг друга, а иногда, наоборот, усиливают. Если надо сделать слаще сахарную воду, лучше всего добавить в стакан не лишнюю ложку сахара, а несколько крупинок соли. Вкусовые ощущения достигают высокой степени совершенства у дегустаторов чая, сыра, вина, табака. Дегустаторы могут точно указать не только, из какого сорта винограда сделано вино, но и место, где вырос этот виноград.

Обонятельные ощущения так же тонки, как и вкусовые. Хороший нос способен ощутить присутствие одной капли духов в помещении, состоящем из шести комнат площадью до ста квадратных метров. Орган обоняния — верхняя часть слизистой оболочки но-

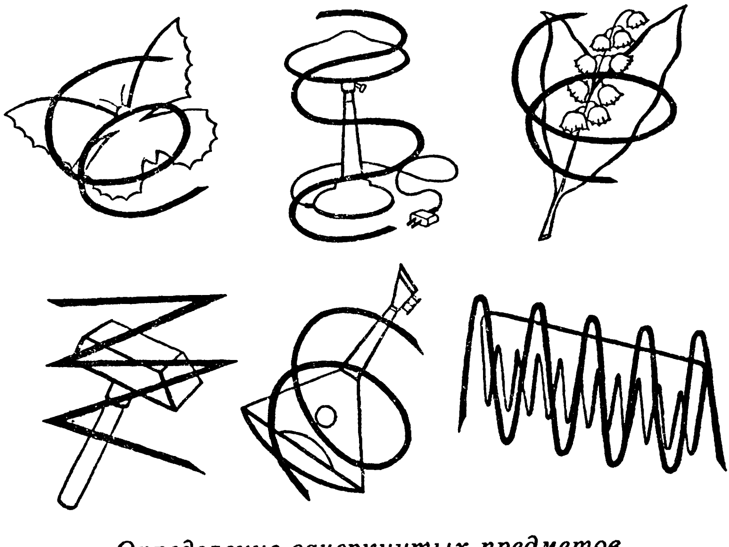
совой полости. Площадь ее поверхности — 5 квадратных сантиметров. Когда пахучие вещества попадают на эту поверхность, то человек не только точно определяет запах, но и ощущает изменения в своем настроении. Надо заметить, что ощущения вообще очень сильно влияют на наши чувства. Плохое настроение легче всего исправить вкусной едой, хорошей музыкой или красивым видом из окна.

Сигналы, поступающие от внутренних органов нашего тела, мы осознаем только, если тот или иной орган заболит. В то же время наш мозг непрерывно получает от внутренних органов сведения о температуре нашего тела, химическом составе имеющихся в нем жидкостей, давлении и о многом другом.

Кроме того, человек обладает несколькими видами ощущений, которые несут информацию о времени, ускорении, вибрации, некоторых других сравнительно редких явлениях, имеющих определенное жизненное значение.

Есть, правда, виды энергии, иногда жизненно значимые, которые люди в виде ощущений не воспринимают. Мы нечувствительны, например, к радиации, хотя ее повышение сверх определенного уровня грозит нам болезнями и смертью. Люди не ощущают небольшие колебания давления воздуха, инфракрасные и ультрафиолетовые лучи, радиоволны, которые находятся за пределами диапазона нашей чувствительности.

Надо сказать и вот о чем. Наши органы чувств устроены так, что реагируют на определенные сигналы окружающего мира. Но иногда на какой-нибудь из органов чувств воздействует «чужой» сигнал, а этот орган отвечает так, как если бы сигнал был «своим». Например, во время эксперимента исследователь прикасался к органам ощущения холода горячим острием, но участник опыта ощущал холод. То же происходило, когда холодным предметом прикасались к органам ощущения тепла: у участника опыта возникало ощущение тепла. Известный психолог **С.Л. Рубинштейн** (1889–1960) вспоминал: «Я шел как-то, задумавшись, по улице. В руках у меня был сверток; я держал его за натянутую бечевку, которой он был перевязан. Погру-



Определение зачеркнутых предметов

женный в размышления, я и не видел, и не слыхал того, что происходило вокруг. Вдруг я рукой воспринял отчаянный гудок автомобиля, находящегося уже почти вплотную около меня. Собственно слуховое впечатление от гудка я осознал уже после того, как восприннял его рукой в виде вибраций. Первоначально я услышал гудок автомобиля в вибрирующей руке».

ИССЛЕДУЕМ ОСЯЗАНИЕ

Попроси у мамы картон, мех, лоскутки ткани; возьми клей, ножницы. Вырежи из картона десять полосок размером 5 на 10 сантиметров. На одной стороне каждой полоски напиши ее порядковый номер от 1 до 10.

На полоску № 1 наклей кусочек меха. На полоску № 2 — наждачную бумагу. К полоске № 3 приклей байку или фланель. На полоску № 4 накапай расплавленный воск со свечи, чтобы на поверхности образовались застывшие капли. К полоске № 5 приклей зигзагом кусок веревки. Поперек полоски № 6 наклей целые палочки, а на полоску № 7 приклей в беспорядке разломанные палочки. К полоске № 8 приклей фольгу или клеенку, чтобы она была абсолютно гладкой. На полоску № 9 наклей бархат, замшу, бархатную бумагу. А на полоску № 10 приклей рубчатую ткань — вельвет, например.

Вот какие эксперименты можно ставить с этими полосками.

Эксперимент 1. Разложи полоски по порядку от 1 до 10 номером книзу. Закрой глаза и тщательно, не торопясь, ощупай поверхность каждой полоски. Постарайся запомнить, какие они на ощупь и в каком порядке лежат. Затем перемешай их, не открывая глаза. И потом, по-прежнему с закрытыми глазами, попробуй разложить полоски в первоначальном порядке. Открой глаза и проверь, всё ли ты сделал правильно. Если не получилось с первого раза, тренируйся (но не подглядывай).

Эксперимент 2. Попробуй, с закрытыми глазами ощупывая полоски, представлять, что напоминает тебе поверхность каждой из них. Например, полоска № 1 похожа на кошку, шубу, травяной газон. А полоска № 4 может напомнить тебе кочки на болоте или капли варенья. Постарайся не просто сравнить полоску с каким-нибудь предметом, а как можно ярче представить этот предмет.

Эксперимент 3 похож на эксперимент 2. Только теперь представляй, что каждая полоска — это кто-нибудь из твоих знакомых взрослых и детей. Полоска может напоминать тебе характер, голос, внешность или привычки твоих знакомых.

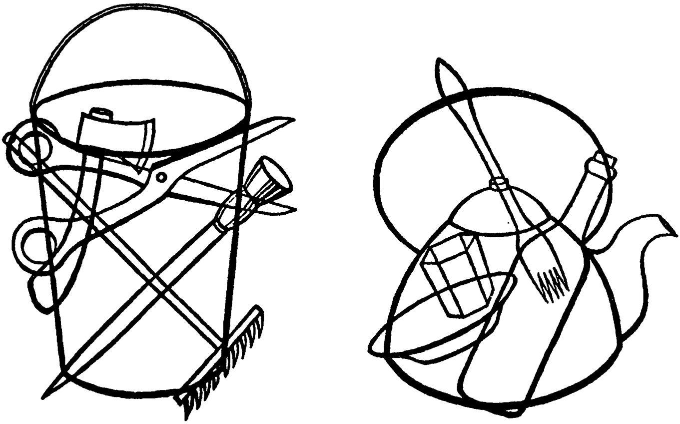
Эксперимент 4. Разложи теперь полоски в произвольном порядке. Снова закрой глаза. Ощупывая последовательно полоски, поста-

райся сочинить рассказ или киносценарий, главным героем которого будешь ты сам.

Эксперимент 5. Попробуй определить, какие из полосок на ощупь тебе нравятся больше, а какие — меньше. Некоторые могут быть для тебя просто неприятны. Разложи полоски от самой неприятной к самой приятной. Когда у тебя будет плохое настроение, разложи полоски в этом порядке, потрогай каждую по очереди, и ты почувствуешь, как твое плохое настроение исчезает. Если полосок нет под рукой, можешь представить их и проделать то же самое в воображении.

«ВСЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ БЫТИЯ»

Отдельные **ощущения** как бы привязаны к определенным органам чувств. Прикоснись ладонью к снегу — и ты сразу ощутишь холод. Но когда несколько органов чувств начинают работать вместе, скоординированно, в нашем сознании возникает целостный образ предмета или явления. Человек касается рукой снега, видит его сверкающую белизну, слышит его хруст под ногами, вдыхает ни на что не похожий запах свежего снега. И говорит себе: «Это — снег. Это — зима». От ощущения он «поднимается» к **восприятию.** Надо сказать вот о чем: ощущение не требует от человека никакой активности. Оно «срабатывает» само по себе: даже спящий человек



Определение предметов, наложенных друг на друга

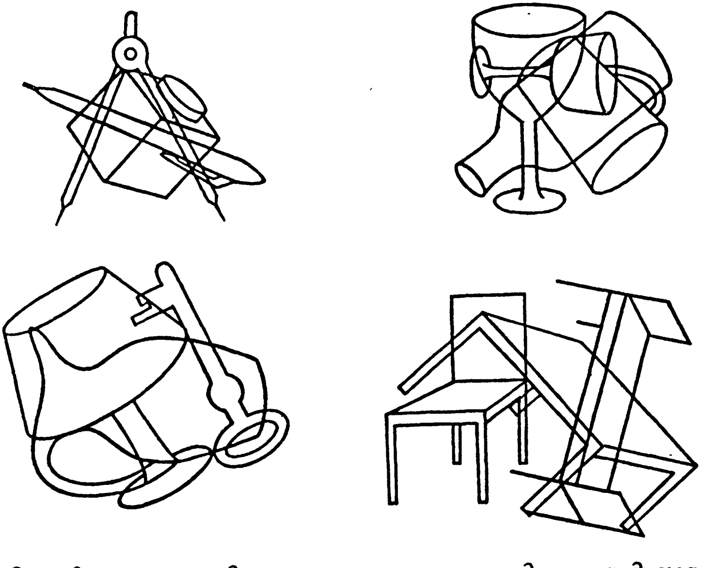
ощутит холод, и запах как бы сам проникнет в нос. А восприятие активно. Это выражается даже в словах. Для ощущений мы выбираем слова «видит», «слышит». Для восприятия нужны совершенно другие слова: «смотрит», «всматривается», «рассматривает», «слушает», «вслушивается», «прислушивается»...

В зависимости от того, какой орган чувств при восприятии работает активнее, перерабатывает больше информации, получает наиболее значимые признаки, свидетельствующие о свойствах воспринимаемого объекта, различают **зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное восприятие.**

Человек способен воспринимать предметы как целостные по отдельным их элементам. Как бы ни изменялись условия, мы способны воспринимать предметы относительно постоянными по форме, цвету, размеру. Кроме то-

го, когда мы воспринимаем какой-нибудь предмет, мы сразу же обозначаем его словом-понятием, относим к определенному классу и ищем признаки, свойственные всем предметах этого класса.

Способность к восприятию активно развивается в профессии. В Древнем Риме, в мозаичной мастерской, мастера могли различать более 20 тысяч оттенков цветов. Современные специалисты по окраске тканей различают до 60 оттенков черного цвета, хотя для нетренированного глаза они кажутся совершенно одинаковыми. Сталевар по слабым цветовым оттенкам расплавленной стали определяет ее температуру и количество примесей. Летчики и авиатехники по звуку определяют частоту



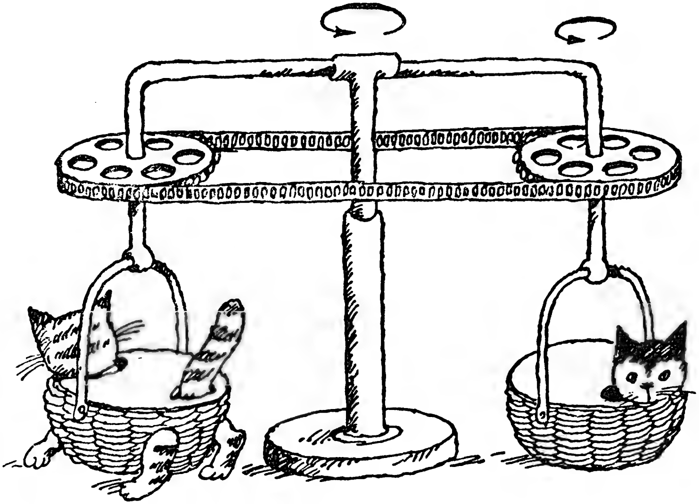
Определение предметов, наложенных друг на друга

вращения двигателя. Самые опытные из них свободно отличают 1300 оборотов в минуту от 1340 оборотов в минуту, а нетренированные люди улавливают разницу только между 1300 и 1400 оборотами.

МОЖНО ЛИ НЕ ПРИМЕТИТЬ СЛОНА?

Восприятие как целостный образ предметов и явлений окружающего мира формируется у человека и других живых существ, только если они активно двигаются. Психологи доказали это с помощью различных экспериментов. Вот один из них.

Новорожденные котята содержались в темноте, а на свету находились только в специальном станке. Этот станок представлял собой подобие карусели с двумя корзинами для котят, каждая из которых могла двигаться вокруг трех осей: главной оси карусели, вертикальной и горизонтальной осей корзины. Для одного котенка в корзине были сделаны отверстия, в которые он просовывал лапки. Другой не мог производить никаких движений и перемещался пассивно — его возил первый. При этом обе корзины совершали одинаковые движения, поэтому зрительные впечатления котята получали одновременно и одинаковые. Однако позже выяснилось, что котенок, который не мог двигаться, так и не научился различать форму предме-



Влияние активного движения на формирование восприятия

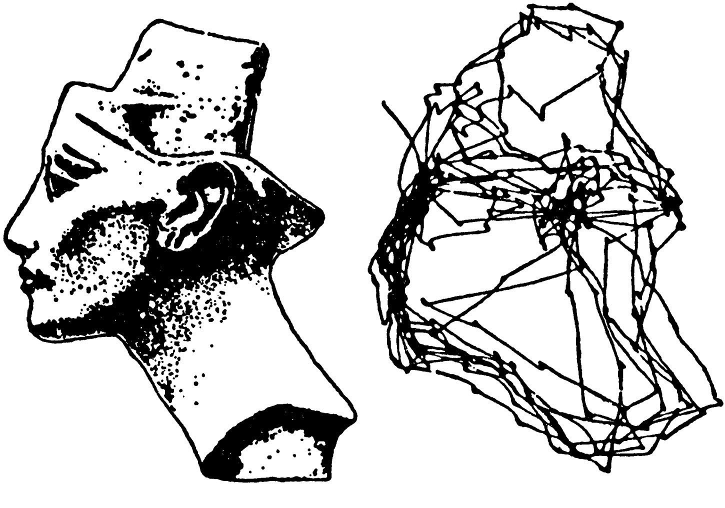
тов, а у активного котенка никаких нарушений в зрительных восприятиях не было.

Такие же результаты были получены в опытах с новорожденными шимпанзе. Детенышей шимпанзе содержали в полной темноте, но ежедневно воздействовали на них рассеянным светом в течение 90 минут, не давая при этом двигаться. За семь месяцев обезьяны так и не научились узнавать даже бутылку, из которой их кормили. Через три с половиной месяца после того, как животных выпустили из темной комнаты, только одна обезьяна смогла отличить горизонтальные полосы от вертикальных.

Не менее важно и движение глаз. Психологи установили, что человек осматривает

окружающие его предметы не по случайной траектории. Он как бы планомерно и последовательно ощупывает взглядом наиболее значимые элементы фигуры. Каждый человек понимает разницу между глаголами «смотреть» и «видеть»: можно смотреть, но при этом не видеть.

Когда слепорожденные дети в 12–14 лет после операции становятся зрячими, видимый мир вначале лишен для них всякого смысла. Знакомые предметы они узнают попрежнему лишь на ощупь. Даже различие между квадратом и шестиугольником эти дети определяют путем напряженного под-



Закономерности в движениях глаз при осмотре объекта.
Слева: фотография скульптурного портрета Нефертити; справа: траектория движения глаз при ее осмотре

счета количества углов, которые они нащупывают рукой, а петуха они путают с лошадью по той причине, что у обоих имеется хвост. Только после длительной тренировки у них развивается способность зрительно узнавать предметы.

Конечно, очень важно уметь видеть. Но больше всего помогает нам правильно воспринимать окружающий мир наша целенаправленная активность.

Психологи разработали специальные искажающие очки. Такие очки могут менять местами правую и левую или верхнюю и нижнюю части зрительного образа. При этом одна из частей может сжиматься, а другая расширяться. У человека, который наденет такие очки, исказится наблюдаемая им картина окружающего мира. Если участников опыта лишали возможности обслуживать самих себя, не позволяли ходить, читать, писать, то они продолжали видеть мир искаженным, например перевернутым. Но если участник опыта активно действовал, то через некоторое время, несмотря на очки, у него восстанавливалась неискаженная картина мира. Один из участников таких опытов через шесть дней после того, как надел искажающие очки, был способен кататься на лыжах.

А сколько информации человеку надо, чтобы правильно воспринимать окружающий мир? И что происходит, когда информации недостает?

Чтобы ответить на эти вопросы, ученые проводили самые разные опыты.

Нормального, физически здорового человека для снижения кожной чувствительности помещали в теплую ванну; для уменьшения зрительной информации надевали на него светонепроницаемые очки чтобы исключить слуховые впечатления, помещали в звукоизолированное помещение. Оказалось, что в таких условиях человек испытывает большие трудности в управлении своими мыслями и представлениями, перестает ориентироваться в строении собственного тела, у него начинаются галлюцинации и кошмары.

Так, один известный исследователь пещер, спелеолог, после того как в одиночестве два месяца провел в пещере, где абсолютно не было света, целый месяц не различал зеленый и синий цвета.

Участники антарктических экспедиций, которые работают в условиях крайне однородной в зрительном отношении среды, склонны переоценивать размеры предметов и недооценивать расстояния до них. Кроме того, у них изменяется восприятие скорости движения.

А вот у космонавтов в состоянии невесомости, хотя и возникают ошибки в оценке расстояния, и изменяется восприятие положения собственного тела в пространстве, разрешающая способность зрения увеличивается. Один из американских астронавтов запи-

сал в бортжурнале, что, пролетая над Тибетом, он невооруженным глазом видел дома и другие постройки на Земле. Однако подсчеты показывают, что в норме человеческий глаз не может видеть предметы с такой высоты. Поэтому сначала решили, что у космонавта начались галлюцинации.

Однако позже подобные сообщения делали и другие космонавты. Например, В.И. Севастьянов рассказывал, что в первые дни полета он различал мало объектов на Земле. Позднее стал различать суда в океане, потом суда у причала, затем поезда. В конце полета он различал приусадебные участки и постройки на них.

Конечно, это все происходит в необычных условиях, с необычными людьми. Но и с каждым человеком может случиться много необычного. Особенно часто это происходит с восприятием времени.

Если попробовать посидеть один час без дела, не двигаясь, не читая, не слушая музыку, не глядя на экран телевизора, то этот час покажется бесконечным. И наоборот: час, заполненный интересными событиями, пролетает, как одна минута. А вот если попробовать вспомнить какое-нибудь интересное событие из прошлого, выяснится удивительная вещь. Час, заполненный событиями, в нашем настоящем пролетает быстрее «пустого» часа. А в воспоминании полный событиями час длиннее «пустого».

КАКОГО ЦВЕТА ЭТА МЕЛОДИЯ?

У некоторых людей восприятие неразделимо. Каждый образ окружающего мира они воспринимают как единое целое. Такое слияние образов называется **синестезия.**

У композиторов Н.А. Римского-Корсакова (1844–1908), А.Н. Скрябина (1872–1915), **Н.К. Чюрлёниса** (1875–1911) зрение было неразрывно связано со слухом. **Н.А. Римский-Корсаков** видел «ми-мажор» — синим, «ми-минор» — сиреневым, «фа-минор» — серовато-зеленым, «ля-мажор» — розовым. Тембр флейты для него в низком регистре был матовым, а в высоком — блестящим; гобой звучал в низком регистре дико, а в высоком — сухо; кларнет был звенящим, но угрюмым в низком регистре, и становился резким в высоком; фагот, соответственно, — грозным и напряженным.

У А.Н. Скрябина звук порождал переживания не только цвета, но и света, вкуса и даже прикосновения.

Ты можешь провести маленький опыт. Прочти список слов, которые не имеют смысла. Поставь знак «плюс» словам, которые вызывают у тебя положительные чувства, и знак «минус» словам, которые вызывают отрицательные чувства. Или представь животных, которые могут носить такие имена. Какие из этих животных будут злыми, а какие — добрыми?

ТЕРИЛЬЯ
ЩЕШП
ЖЕРТУС
КЭСУФЕ
ТИЗЛИНА
РЫДУМЕР
ВУМП
ТИБЕШ
ЛУЧЕЦ
ТЬЮЗГРУ
ГЕМКУП
ГУВЕЗА

Ученые считают, что основа синестезии — в тесных подсознательных связях образов с эмоциями. Зрительное восприятие блестящего или температурное восприятие теплого увязывается в подсознании с положительными чувствами. Поэтому мы говорим о «блестящих» способностях или «теплом» взгляде; радуемся, когда встреча с кем-либо проходит в «теплой» обстановке. А вот в жарких странах, в Индии, например, положительные чувства вызывает прохлада. Поэтому индийцы о переговорах, которые проходят в доброжелательной атмосфере, говорят как о переговорах в «прохладной» обстановке.

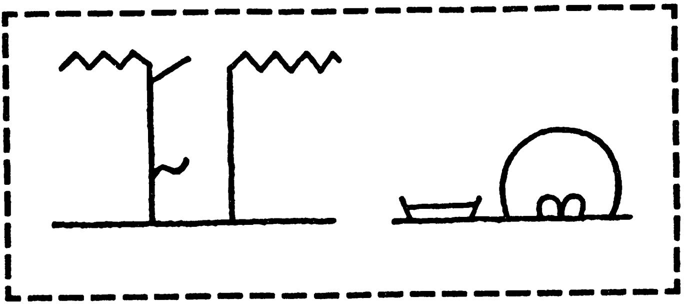
«ГЛАЗКИ-ГЛАЗКИ, ЧТО ВЫ ВИДЕЛИ?»

Надо сказать, что восприятие мира и предметов, составляющих этот мир, во многом зависит от опыта человека, его интеллектуальных способностей, интересов, потребностей.

Есть такое понятие в психологии — **установка.** Это — ожидание определенного события. В одном эксперименте группе людей

предложили прослушать сильно зашумленную запись беседы, в которой участвовали два человека. После первого прослушивания записи слушатели ничего не поняли. Тогда им сообщили, что обсуждается вопрос о заказе нового костюма: о портных, ценах, фасоне. Запись была проиграна вторично. И оказалось, что большинство слушателей теперь были в состоянии проследить за всем разговором. Слова как бы «всплыли наружу».

Проделай и ты подобный опыт. Только не со слуховым, а со зрительным восприятием. Посмотри на рисунок и попробуй определить, что на нем изображено. Запиши свою версию. А теперь загляни в конец книги: там написано, что же на самом деле здесь нарисо-



Фигуры, показывающие влияние установок на формирование образа

вано. Посмотри теперь снова на рисунок: имея определенную установку, ты видишь его совсем по-другому.

У человека выстраивается особая система ожидания на основании знакомства с ситуа-

Влияние установки на восприятие и узнавание

цией. Впечатления от повторяющихся событий формируют состояние внутренней готовности к тому, что каждый вновь встречающийся предмет надо воспринимать определенным образом. В кино известен эффект Кулешова. Режиссер отснял известного в начале двадцатого века артиста немого кино Мозжухина с нейтральным выражением лица и смонтировал крупным планом снятое лицо с гробом, тарелкой супа на столе, играющим ребенком. Зрители по-разному оценивали мимику и душевное состояние человека в последующем кадре в зависимости от предыдущего.

Установка облегчает восприятие, но может привести и к ошибкам.

Посмотри на верхний рисунок. Если рассматривать изображения в верхнем ряду, двигаясь слева направо, то последнее

воспринимается как фигура сидящей женщины. Если рассматривать изображения во втором ряду в том же порядке,то последнее воспринимается уже как лицо мужчины.

Человек склонен воспринимать окружающий мир и даже будущие события избирательно,в соответствии с наибольшими своими интересами, с самыми сильными своими желаниями. В одном из экспериментов детей просили нарисовать Деда Мороза в разные дни декабря: 5, 21 и 31-го. Чем ближе был праздник,тем больше места занимал Дед Мороз на листке бумаги и тем больше раздувался его мешок с подарками.

А когда в другом исследовании сравнивали размеры монет и картонных кружков, то размеры монет казались участникам опыта вне зависимости от их размера больше (хотя на самом деле монеты и картонные кружки были одинаковыми по размеру), при этом размеры монет увеличивались с увеличением их достоинства.

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

Есть такой французский писатель — Кристиан Пино. А у него есть сказка, которая называется «Сын принца-консорта». Принц-консорт — это муж правящей королевы. Например, у нынешней королевы Великобритании Елизаветы II муж носит титул принца-

консорта. Но в сказке Кристиана Пино речь пойдет о совершенно другом королевстве.

Так вот, сын принца-консорта, принц Клодомир, был красивым, храбрым, великодушным и умным двадцатидвухлетним юношей. Послы соседних королевств привозили

ему портреты самых прекрасных принцесс на выданье. Но принц не собирался жениться, пока однажды кто-то из его гостей не рассказал о прекраснейшей в мире принцессе, которая была достойна Клодомира.

Но когда Клодомир захотел узнать, где живет эта принцесса, оказалось, что она недоступна ни для одного человека в мире: ее охраняют всякие чудовища, и тот, кто хочет добиться ее руки, должен пройти три опасных

испытания (впрочем,что это за испытания,никто не знал, ведь никто из тех,кто отправился на поиски принцессы,назад не вернулся).

Конечно, на следующий день Клодомир отправился на поиски принцессы. В дороге он встретил заклинателя змей,игрока в кости и продавца очков, и они решили сопровождать принца и помочь ему завоевать сердце принцессы.

Друзья справились с чудовищной гидрой и великаном-людоедом, которые охраняли принцессу; никто не пострадал, а кто из спутников и каким способом с ними справился — неважно. Главное — то,что случится дальше.

Итак, принц и продавец очков достигли великолепного замка. Правда,когда они вошли в него,им показалось,что замок совершенно безлюден.

«Наконец в одном из залов они обнаружили в вазе свежие цветы и убедились,что в замке есть кто-то живой.

Сердце у принца колотилось так, что, казалось, грудь вот-вот разорвется. Развязка приближалась,через несколько мгновений он будет просить руки недоступной принцессы. Вдруг он обнаружил,что продавец очков куда-то исчез, но не успел принц отправиться на его поиски,как тот уже вновь стоял перед ним,очень бледный и очень взволнованный.

— Мессир, — сказал он, — недоступная принцесса находится в соседней комнате, но

атмосфера там настолько необычная, что я опасаюсь за ваше зрение.

— За мое зрение? — удивился Клодомир.

— Да, именно за ваше зрение. Я прошу вас, наденьте эти очки, стекла их, моего собственного изготовления, предохранят вас от всякой опасности.

Клодомир хотел было отказаться, но его товарищ так настаивал, что он в конце концов согласился.

Они вошли в соседнюю комнату.

Принц упал на колени — перед ним была самая прекрасная принцесса, какую только может представить себе воображение. Ее красота была совершенна: никакой эпитет не мог передать прелести ее глаз, ее улыбка была пленительна и полна необычайной скромности, а робкие слова придали ей в глазах принца еще больше очарования.

— Встаньте, ваше высочество. Я не привыкла к такому поклонению и боюсь, что вы заставите меня покраснеть. Меня зовут Филозель, и я всего только бедная принцесса.

— Вы самая прекрасная, самая божественная принцесса на свете! Филозель, я хочу, чтобы вы стали моей женой. Позвольте мне увести вас отсюда, не теряя ни минуты.

— Вы хотите взять меня в жены? — переспросила принцесса.

Клодомир не понял, почему в ее голосе звучало такое удивление. Он с жаром воскликнул:

— Я не женюсь ни на ком, кроме вас!

Филозель подошла к маленькому комоду розового дерева, открыла ящик и вытащила оттуда крошечный флакон.

— Принц,— сказала она,— поклянитесь на эликсире, который содержится в этом флаконе, что вы действительно хотите взять меня в жены такой, какой вы меня сейчас видите.

— Клянусь на этом эликсире,— ответил Клодомир без колебания.

Тогда Филозель поднесла флакон с волшебным эликсиром к губам и выпила его.

Для Клодомира ничто не изменилось, принцесса нисколько не потеряла в своей красоте и очаровании, улыбка ее была все так же ослепительна, разве что стала немного менее скромной. Но продавец очков упал на колени, потрясенный и полный восхищения.

— Принц,— спросила Филозель,— не нравлюсь ли я вам теперь больше, чем прежде?

— В то мгновение, когда я вас увидел, дорогая принцесса, вы показались мне прекраснейшей из прекрасных.

«Он действительно любит меня искренне»,— подумала молодая девушка.

— Ваше высочество,— сказал продавец очков,— теперь вы можете снять очки, зловредные испарения этой комнаты рассеялись».

Дальше рассказывать не стоит. И так ясно, что все закончилось счастливым браком.

Вот только догадался ли ты, почему продавец очков так настойчиво просил принца на-

деть очки перед тем, как войти к принцессе? Если не догадался, загляни в конец книги: там ты найдешь подсказку.

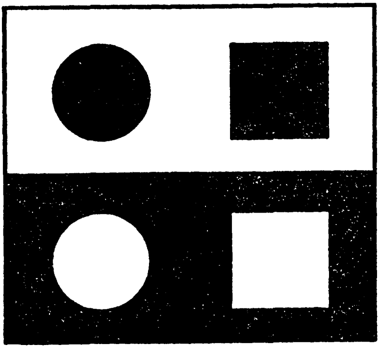
ВЕЛИКИЙ ИЛЛЮЗИОН

Если скрестить указательный палец со средним и дотронуться двумя пальцами сразу до шарика (шарик может быть любой — стеклянный, деревянный, металлический, только небольшой) ясно покажется, что под пальцами не один шарик, а два. Это — **иллюзия осязания**, которая объясняется тем, что пальцы находятся в необычном положении: при нормальном положении один и тот же шарик никогда не может прикасаться сразу к двум внешним сторонам двух соседних пальцев. Открыл эту иллюзию еще Аристотель более двух тысяч лет тому назад.

Но самые многочисленные и удивительные иллюзии — это **оптические иллюзии**, или обманы зрения.

Обманы зрения не связаны ни с болезнью, ни с особыми условиями в окружающем мире. Не связаны обманы зрения и с установками человека. Они имеют силу для каждого нормального человеческого глаза и возникают с неизменным постоянством при строго определенных условиях.

Обманы зрения не стоит считать только недостатком в устройстве нашего организма.



Иррадиация

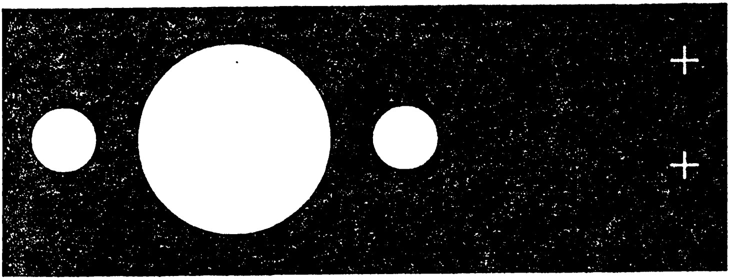
Для художника, например, способность человека при определенных условиях видеть не то,что есть в действительности, является счастливым обстоятельством.

Некоторые обманы зрения можно наблюдать безо всяких приспособлений.

Посмотри на верхний рисунок. При рассматривании издали белые фигуры внизу — круг и квадрат — кажутся крупнее черных, хотя те и другие равны. Чем больше расстояние, тем иллюзия сильнее. Явление это называется **иррадиацией.**

Иррадиация обусловлена тем, что каждая светлая точка предмета дает на сетчатке нашего глаза не точку, а маленький кружок; поэтому светлая поверхность окаймляется на сетчатке светлой полоской и, значит, увеличивается. Черные же поверхности дают изображения, уменьшенные за счет светлой каймы окружающего фона.

Закрыв правый глаз, смотри левым на верхний крестик рисунка на следующей странице с расстояния 20–25 сантиметров. Ты заметишь,что средний большой белый кружок исчезает совершенно,хотя оба меньших кружка по его бокам хорошо видны. Если, не ме-



Слепое пятно

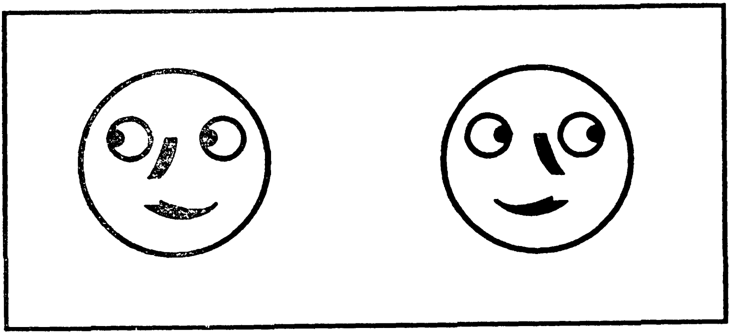
няя положения рисунка, смотреть на нижний крестик, кружок исчезает только отчасти.

Явление это обусловлено тем, что при указанном положении глаза изображение кружка попадает на так называемое **слепое пятно** — место входа зрительного нерва, нечувствительное к световым раздражениям.

Посмотри на нижний рисунок одним глазом. Все ли буквы кажутся одинаково черными? Обычно одна буква представляется более черной, чем остальные. Попробуй теперь перевернуть надпись на 45 или 90 градусов. Чернее будет казаться другая буква. Явление это обусловлено **астигматизмом**, то есть неодинаковой выпуклостью роговой оболочки нашего глаза в различных направлениях.

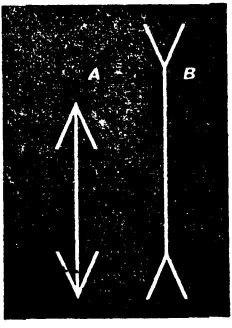
Астигматизм

Рассматривая следующий рисунок, двигай его вправо и влево. Тебе покажется, что глаза на фигуре перебегают из стороны в сторону. Иллюзия объясняется свойством глаза сохранять зрительные впечатления в течение короткого времени после того, как исчез вызвавший их предмет.

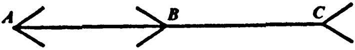


Сохранение зрительных впечатлений

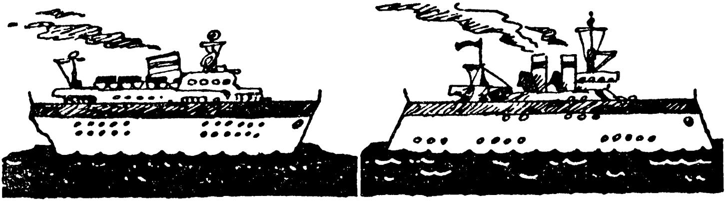
Прежде чем рассматривать следующие рисунки, возьми линейку.



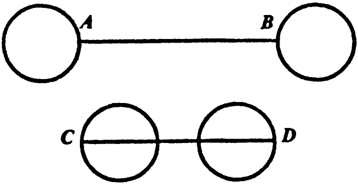
Отвесная линия A кажется короче равной ей прямой B



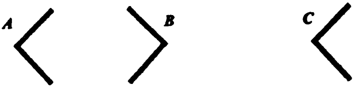
Отрезок BC кажется длиннее отрезка AB, хотя на самом деле они равны



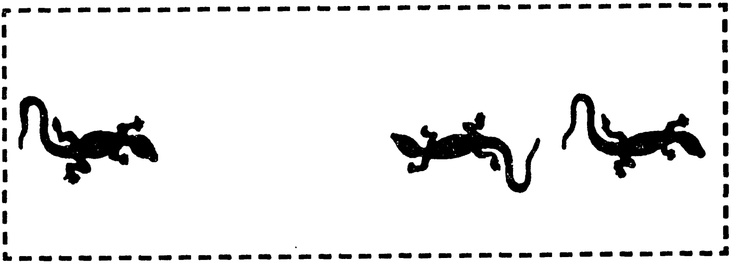
Палуба правого парохода
кажется короче палубы левого.
Проверь — это всего лишь обман зрения



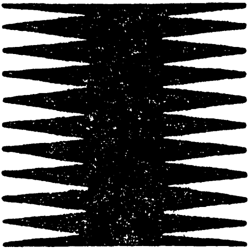
Расстояние AB кажется больше равного ему расстояния CD



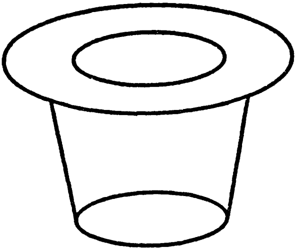
Расстояние AB кажется гораздо меньше равного ему расстояния BC



Какое расстояние больше:
от носа верхней ящерицы до носа средней или от носа средней до носа нижней? Сначала ответь наугад, а потом проверь с помощью линейки

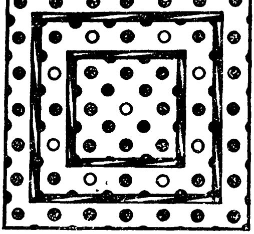


Намного ли больше эта фигура по высоте, чем по ширине?

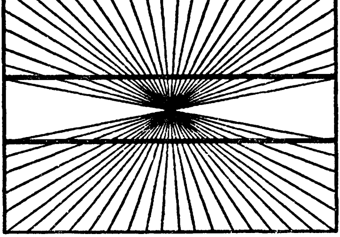


Нижний овал кажется больше внутреннего верхнего, хотя они одинаковы

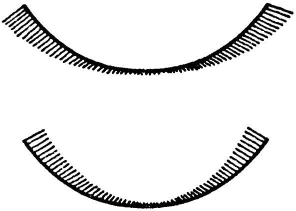
Фигуры А и В — равные квадраты, хотя первая кажется выше и уже первой



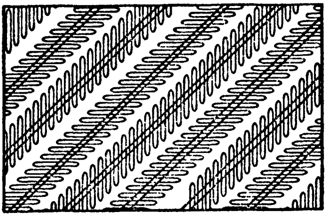
Иллюзия искажения формы квадратов



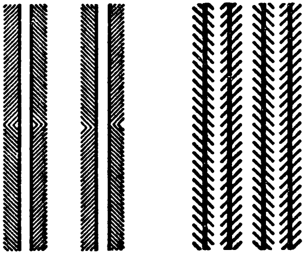
Прямые или изогнутые жирные линии?



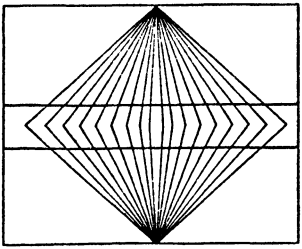
Нижняя дуга кажется выпуклее и короче верхней, но они одинаковые



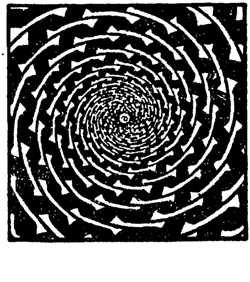
Косые линии этой фигуры параллельны, хотя кажутся расходящимися



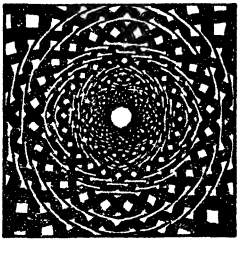
Прямо или криво стоят эти палочки?



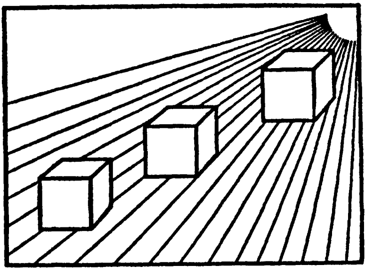
Горизонтальные прямые линии кажутся выпуклыми дугами



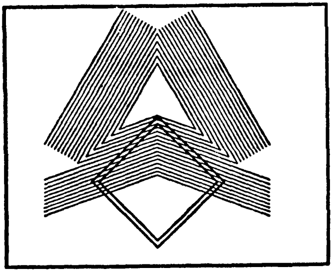
Кривые линии этой фигуры кажутся спиралью, между тем это окружности



И здесь это окружности, хотя они и кажутся овалами



Равные кубы по мере удаления по законам линейной перспективы кажутся больше



Верхний угол квадрата кажется не прямым, а острым

Двойственность восприятия. Люди и животные (Найди на рисунке оленя)

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЛАБИРИНТАХ ПАМЯТИ

Мать всех наук

«Вспомню я...»

История по случаю

«Это было давно... я не помню, когда это было»

Луч внимания

Резец памяти

Исследуем внимание

Мудренее ли утро вечера?

Сказка по случаю

Ступеньки памяти

Правила хорошего обращения с памятью

Память повинуется сердцу

История по случаю

Всему свое время

Можно ли съесть уже съеденный лимон?

Чтоб быльем не поросло

МАТЬ ВСЕХ НАУК

Богиня памяти Мнемозина родила от Зевса девять дочерей — муз, богинь наук и искусств. Музы становятся помощницами каждому, кто стремится к познанию и творчеству. Но если человек лишается дара Мнемозины — памяти, то вся мудрость и вся красота мира становятся для него недоступны, исчезают для него и прошлое, и будущее. Но рассказывают, что в Греции, в Беотии, близ одной из пещер есть два источника: Леты — забвения и Мнемозины — памяти. Если добраться до той пещеры и сделать три глотка из источника Мнемозины, то память вернется во всей своей полноте, и человек вновь получит способность к творчеству.

Память есть у всех живых существ. Зерно не могло бы прорасти и стать колосом, если бы не имело памяти. Яйцо не могло бы стать птенцом, а птенец — птицей, если бы не имели памяти. Это **память генетическая**, наследственная. Она дается живому организму еще до его рождения, и каждое поколение с помощью этой памяти еще до рождения получает знания, необходимые для выживания и продолжения рода. Например, только что родившийся цыпленок или гусенок последует за своей матерью, куда бы она его ни повела, и не перепутает свою маму с чужой. Однако если первым, кого увидит новорожденный цыпленок, будет человек, кошка или даже

пылесос, цыпленок двинется за ним, считая его своей матерью. Главное, чтобы тот предмет или то существо, которое увидит цыпленок первым в своей жизни, двигалось. Этот механизм называется **импринтинг** — запечатление и мгновенное научение, и передается он каждому новорожденному цыпленку именно через генетическую память.

Есть у многих живых существ и другая память — механическая. С помощью этой памяти животных учат выполнять команды. Хозяин учит собаку сидеть или стоять, много раз повторяя команды и награждая питомца каждый раз, когда команда выполняется. Собака запоминает: услышав определенные слова, она должна сделать что-то определенное, и тогда она получит награду (награда — не обязательно вкусная еда, иногда достаточно и похвалы).

У людей тоже есть генетическая и механическая память. Но для человека эти виды памяти — только маленькая часть всех его **мнемических возможностей** (то есть возможностей его памяти). Сейчас мы не будем говорить о книгах, фотографиях, видеосъемке. Только человек мог придумать таких «помощников» для своей памяти. Но и сама по себе, как часть психики, память человека мощна и продуктивна.

Впечатления, которые человек получает от окружающего его мира, не исчезают бесследно. Каждый образ мира оставляет опре-

деленный след, сохраняется, закрепляется, а при необходимости и возможности — воспроизводится. Мы можем сказать, что память — это отражение прошлого опыта. При этом память выбирает из нашего опыта только то, что необходимо для развития человека, превращения его в целостную личность и совершенствования его деятельности. Сама же память изменяется с возрастом и поддается тренировке.

«ВСПОМНЮ Я...»

Несколько друзей гуляли по весеннему лесу. Светило солнце, зеленела листва, пели птицы, журчали ручьи, разносился вокруг аромат ландышей. Возвратившись домой, они начали с удовольствием вспоминать прошедший день, свою прогулку. Первый сказал: «Как ярко светило солнце, какая зеленая была листва, насколько прозрачна была вода в ручье, а ландыши сверкали, словно звезды». Второй добавил: «Деревья шелестели так ласково, звонко журчал ручей, весело щебетали птицы». А третий вздохнул: «Солнце было таким теплым, ветер нежно гладил волосы, а запахи травы и цветов были упоительными». Прогулка подарила каждому свои впечатления. И связано это с тем, что у первого из друзей лучше развит **зрительный канал восприятия информации**, у второго — **слуховой**, а у третьего — **двигательный**.

Но память может отличаться не только каналом получения информации. У каждого из нас она может быть организована по-своему.

Человек с **наглядно-образным типом** памяти особенно хорошо запоминает вид, цвет предметов, звуки, лица. Тот кто обладает таким типом памяти, будет вспоминать о зелени листвы, щебете птиц, сверкающих белизной ландышах. У образной памяти есть особенность: со временем из нее исчезают детали, но все ярче становятся главные признаки. Возникает яркий образ.

При **словесно-логическом типе** памяти лучше запоминается словесный, нередко абстрактный материал: понятия, формулы. При этом человек легко выстраивает свои воспоминания в логические ряды. Словесно-логическая память лучше подчиняется воле человека, чем образная: точно воспроизвести фразу для любого человека гораздо легче, чем вспомнить возникший когда-то у него в памяти зрительный образ. Но словесно-логическая память может сыграть с человеком злую шутку. Если в тексте какие-то детали кажутся несущественными, они как бы уменьшаются. Наоборот, те детали, которые в данный момент кажутся важными, заостряются, увеличиваются в масштабе. Но если человек изменит под влиянием каких-нибудь причин мнение о тексте, соотношение запомнившихся деталей может измениться, и текст приобретет для человека совершенно новый смысл. О том, что «неудобные» факты лег-

ко забываются, люди знали уже давно. **Ч. Дарвин** (1809–1882), обнаружив это явление, начал особенно тщательно записывать те наблюдения, которые шли вразрез с его теорией.

При **эмоциональном типе памяти** прежде всего сохраняются и воспроизводятся пережитые человеком чувства. Тот, у кого такой тип памяти, сохранит ощущения радости, покоя, свежести от прожитого дня. Отношение к тому, что мы наблюдаем вокруг, во многом определяет, надолго ли мы запомним увиденное и услышанное. Однажды психологи провели такой эксперимент. Школьников повели в художественную галерею, где экспонировалось 50 картин, и во время экскурсии наблюдали за их отношением к увиденному. А после экскурсии попросили детей вспомнить, какие картины они видели. Оказалось, что те дети, которые относились к экскурсии с интересом, запомнили все 50 картин. Школьники, которым не понравилась экскурсия, помнили 28 картин. А те дети, которым экскурсия была безразлична, запомнили только 7 картин.

ИСТОРИЯ ПО СЛУЧАЮ

У знаменитого чешского писателя **Карела Чапека** (1890–1938) есть два сборника юмористических детективных рассказов. Один из таких рассказов, «Поэт», поможет лучше понять, что такое образная память.

Рассказ начинается с заурядного происшествия: в четыре часа утра на Житной улице в Праге автомобиль сбил с ног пьяную старуху и скрылся, развив бешеную скорость. Молодому полицейскому чиновнику Мейзлику предстояло отыскать это авто.

Но свидетелей происшествия было мало, и они практически ничего не помнили. Один из свидетелей, студент механического факультета, определил и запомнил, правда, что у машины был четырехтактный двигатель внутреннего сгорания, но кроме этого ничего сказать не мог.

Полицейский чиновник вызвал друга студента-механика, поэта Ярослава Нерада. Тот уверял, что никогда не замечает подробностей, а помнит только общее настроение. Но

тут он вспомнил, что написал стихи о происшедшем на его глазах.

— Покажите мне,— снисходительно предложил Мейзлик.

— Право, это не из лучших моих стихов, — скромничал поэт. — Но если хотите, я прочту.

Закатив глаза, он начал декламировать нараспев:

Дома в строю темнели сквозь ажур,
Рассвет уже играл на мандолине.
Краснела дева.
В дальний Сингапур
Вы уносились в гоночной машине.
Повержен в пыль надломленный тюльпан.
Умолкла страсть. Безволие... Забвенье.
О шея лебедя!
О грудь!
О барабан и эти палочки –
Трагедии знаменье!

— Вот и всё,— сказал поэт.

— Извините, что всё это значит? — спросил Мейзлик. — О чем тут, собственно, речь?

— Как о чем? О происшествии с машиной, — удивился поэт. — Разве вам не понятно?

Полицейский и поэт стали разбираться в тексте. Оказалось, что каждая строка имеет свое значение. «Дома в строю» — это именно Житная улица, «дева» указывала на зарю, Сингапур, где живут малайцы, означал коричневый цвет автомобиля...

Но что же означали слова «о шея лебедя, о грудь, о барабан»?

— Постойте,— размышлял Нерад. — Что-нибудь подсказало мне эти образы... Скажите, вам не кажется, что двойка похожа на лебединую шею? Взгляните.

И он написал карандашом 2.

— Ага! — уже не без интереса воскликнул Мейзлик. — Ну а это: «грудь»?

— Да ведь это цифра три, она состоит из двух округлостей, не так ли?

— Остаются барабан и палочки! — взволнованно воскликнул полицейский чиновник.

— Барабан и палочки... — размышлял Нерад. — Барабан и палочки... Наверное, это пятерка, а? Смотрите. — Он написал цифру 5. — Нижний кружок словно барабан, а над ним палочки.

— Так, — сказал Мейзлик, выписывая на листке цифру 235. — Вы уверены, что номер авто был двести тридцать пять?

— Номер? Я не заметил никакого номера, — решительно возразил Нерад. — Но что-то такое там было, иначе бы я так не написал. По-моему, это самое удачное место. Как вы думаете?

Это действительно было самое удачное место. Полицейским хватило двух дней, чтобы разыскать автомобиль с номером 235, хозяин которого сбил старуху на Житной улице.

А мы с помощью поэта поняли, что такое образная память.

«ЭТО БЫЛО ДАВНО... Я НЕ ПОМНЮ, КОГДА ЭТО БЫЛО»

Можно взглянуть на память и с другой стороны. В зависимости от длительности сохранения различают мгновенную (иконическую), кратковременную, долговременную и оперативную память.

Иконическая память — это зрительная или слуховая картина, которая угасает быстрее, чем мы успевает назвать то, что видели или слышали. Правда, встречаются люди, которые обладают способностью видеть на пустом экране картину или предмет, который уже убрали из поля их зрения. Таких людей называют **эйдетиками**. Многие художники и музыканты обладают развитой иконической памятью. Художнику бывает достаточно один раз посмотреть на модель, чтобы потом продолжать работать над картиной, сохраняя образ модели со всеми ее деталями. Русский художник **Н.Н. Ге (1831–1894)**, прежде чем начать писать картину «Петр Первый допрашивает царевича Алексея в Петергофе», побывал в зале дворца, где проходил допрос, один раз, рассмотрел обстановку, а писал картину дома, не обращаясь к натуре. Совершенной слуховой иконической памятью обладал композитор **Вольфганг Амадей Моцарт** (1756–1791).

Из иконической памяти информация поступает в **кратковременную**. Кратковременная память очень хрупкая. Начнет, например,

человек учить стихотворение, прочтет его один раз, постарается повторить. Если в этот момент раздастся телефонный звонок, и он отвлечется на разговор, то окажется: после разговора вспомнить стихотворные строки практически невозможно.

Хочешь проверить свою кратковременную память? В течение одной минуты внимательно смотри на рисунок и постарайся запомнить

как можно подробнее, что на нем нарисовано. Теперь закрой его бумагой и, посмотрев на рисунок на правой странице, запиши по памяти, чего здесь недостает и что лишнее по сравнению с предыдущим рисунком. А теперь открой первый рисунок и проверь результаты работы своей кратковременной памяти.

То, что в кратковременной памяти сохранилось за день, поступает в **долговременную память**. Например, хорошо выученная таблица умножения или любимые стихотворные строки остаются в памяти человека на всю жизнь. Долговременная память имеет прак-

тически неограниченный объем и время хранения. Хотя иногда человек не может даже при самой острой необходимости получить доступ к знаниям, хранящимся у него в памяти. Причины этого могут быть разные. Чаще всего человек не может вспомнить что-то важное для него из-за того, что выбрал неверный способ хранения своих знаний. То есть запоминал бессистемно, беспорядочно. Часто

человек не может вспомнить, закрыл ли он дверь, куда положил нужную ему вещь. А случается это потому, что мы закрываем дверь или убираем куда-нибудь книгу, расческу или дневник автоматически, думая при этом о чем-то другом.

Бывают, правда, совершенно удивительные случаи. Известна история неграмотной женщины, жившей в XVII веке. Она заболела лихорадкой и в бреду заговорила на греческом, латинском и древнееврейском языках. Лечивший ее врач был чрезвычайно удивлен. Но когда он произвел расследование, оказалось,

что девочкой эта женщина жила у пастора, который любил читать вслух книги на этих языках. Разыскали даже те места в его книгах, которые в бреду цитировала больная, они были там специально помечены. Значит, пастор читал их многократно, и они запечатлелись в памяти ребенка незаметно для него самого.

А еще человек обладает **оперативной памятью.** Она включает элементы кратковременной и долговременной памяти и проявляется в процессе конкретной деятельности. Например, во время контрольных работ по математике надо одновременно вспоминать все выученное раньше, помнить о том, что сделал в первом действии, и не забывать то, что надо делать именно сейчас, в настоящую минуту.

Но каким бы типом памяти человек ни обладал, он не сможет ничего запомнить, если не будет внимателен.

ЛУЧ ВНИМАНИЯ

Большинство людей не помнят себя маленькими, двух-трехлетними. Постараемся представить: маленький ребенок посреди огромного, яркого, шумного, непонятного мира. На малыша постоянно наплывают все новые и новые внешние впечатления, он непрерывно испытывает все новые и новые ощущения. Но ребенок запоминает лишь самую малую, ничтожную часть этих впечатлений и ощуще-

ний. Только эта часть выделяется его **вниманием**, превращается в образ, который фиксируется в памяти и становится предметом для размышлений. То же самое происходит и с взрослым человеком. Он сознательно или бессознательно сосредотачивается на тех или иных предметах и явлениях во внешнем мире или своих собственных ощущениях, отвлекаясь в то же время от всего остального. Внимание, словно луч прожектора, выхватывает из пестроты мира что-то важное для человека. Французский мыслитель **М. Монтень** (1533–1592) называл внимание резцом памяти.

Рассказывают, что однажды магараджа выбирал себе министра. Он объявил, что возьмет того, кто пройдет по стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, и не прольет ни капли. Многие ходили, а по пути их окликали, их пугали, их отвлекали,

и они проливали молоко. «Это не министры», — говорил магараджа. Но вот пошел один. Ни крики, ни хитрости не отвлекали его глаз от переполненного сосуда.

— Стреляйте! — крикнул магараджа.

Стреляли, но это не помогло.

— Это министр! — сказал магараджа.

— Ты слышал крики? — спросил он его.

— Нет!

— Ты видел, как тебя пугали?

— Нет. Я смотрел на молоко.

— Ты слышал выстрелы?

— Нет, повелитель! Я смотрел на молоко!

Психологи выделяют три вида внимания: непроизвольное, произволь и послепроизвольное.

Наверное, легко определить, что такое **непроизвольное внимание.** Во время урока, когда все сосредоточенно выполняют задание учителя, у кого-нибудь с парты падает с грохотом учебник. Как бы старательно ученик ни работал, обязательно отвлечется на этот грохот: срабатывает механизм непроизвольного внимания. Учебник поднят, все слова сказаны, надо снова возвращаться к выполнению задания. Иногда, чтобы сделать это, требуется весьма большое усилие воли: начинает действовать **произвольное внимание.** Но если задание, которое человек выполняет, его заинтересует, напряжение сразу же исчезает, и он продолжает работать целенаправленно: включается **послепроизвольное внимание.**

На что мы обращаем внимание? Представим, что ученики собрались в классе и ждут начала уроков. Пока в класс входят знакомые им люди, класс не интересуется ими. Но если в дверях появится новичок, общее внимание сосредоточится на нем. Значит, внимание привлекает новизна впечатлений. Если во время урока за окнами класса раздастся громкая музыка, только глухой не обратит на нее внимания. Значит, внимание привлекает интенсивный сигнал. А если человек занимается каким-нибудь интересным делом, которое еще не до конца освоил, его внимание будет поглощено только этим делом. Значит, внимание зависит от сложности задачи. А еще наше внимание зависит от того, в какой форме мы получаем информацию. Всем известно: есть уроки скучные и интересные. Так вот, скука определяется не предметом, а тем, как о нем рассказывают. Внимание может рассеиваться, если мы плохо себя чувствуем или если нам мешают. Впрочем, ученые доказали, что людям со слабой нервной системой мешают сосредоточиться любые внешние раздражители, а у людей с сильной нервной системой такие раздражители даже повышают концентрацию внимания. И, наконец, чем дольше мы занимаемся каким-нибудь одним делом, тем менее внимательны мы. Поэтому-то и надо время от времени переключаться на другую работу. Самое же главное: каждый человек обращает внимание

прежде всего на то, что связано с его профессиональным интересом.

Одна древняя японская история рассказывает, как известный мастер-оружейник прилег однажды отдыхать и услышал, что его сосед, тоже кузнец, работает резцом. Мастер ворвался к соседу и обвинил его в том, что тот надписывает на рукояти только что законченного меча его, мастера, имя, дабы продать меч подороже. Сосед изумился и спросил, как он узнал об этом? Подсматривал? «Нет, — ответил мастер. — Я не подсматривал, я слушал. Ты сделал больше ударов резцом, чем требуется для написания твоего имени».

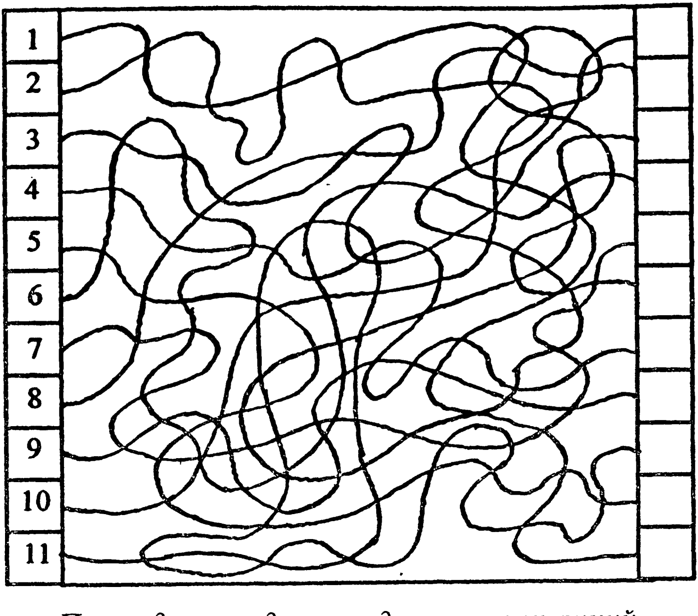
РЕЗЕЦ ПАМЯТИ

Мастер проявил одно из качеств внимания — **концентрацию**, которая показывает степень сосредоточенности на объекте. Если во время урока ты вертишься, слышишь любой шорох и шепот и не понимаешь объяснений учителя, ты не сконцентрирован. Сосредоточенного слушателя можно узнать по малой подвижности. Иногда человек концентрирует свое внимание на чем-нибудь настолько, что для него исчезает все вокруг. Вот одна история, которая была на самом деле. В 1794 году в Германии девятилетнему мальчику должны были удалить опухоль. Обезболивающих средств тогда не было, и, чтобы отвлечь

ребенка во время операции, ему рассказывали увлекательную сказку. Через восемнадцать лет выросший мальчик принес издателю сказку «Белоснежка и семь гномов» и рассказал, что во время операции совсем не чувствовал боли. Этим мальчиком был замечательный сказочник **Якоб Гримм** (1785–1863).

Кроме концентрации внимание обладает еще четырьмя основными качествами.

Объем внимания — это количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно. Средний объем внимания людей от 5 до 9 объектов. Такие объекты еще



Проследи взглядом каждую из этих линий от начала до конца и запиши в соответствующих клеточках номера линий

называют **единицами информации.** Объясняя, что такое единица информации, один из исследователей памяти говорит: «Это похоже на то, как если бы нам пришлось носить все наши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет, при этом совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами». Проверяют объем внимания так же, как кратковременную память.

Переключение — это намеренный перенос внимания с одного объекта на другой. При этом переключение всегда осознанно, а отвлекается внимание неосознанно. Чаще всего мы отвлекаемся из-за того, что утомились, и отвлечение помогает нам отдохнуть.

Распределение — это возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов. Когда человек читает интересную книгу, его внимание распределено по тексту и одновременно сконцентрировано на том предложении, которое он прочитывает в настоящий момент. Рассказывают, что римский император **Юлий Цезарь** (100–44 до н.э.) умел одновременно читать, писать и слушать. Но скорее всего он просто умел быстро переключаться с одного дела на другое и успевал возвращаться к продолжению прерванного до того, как наступит забывание.

Психологи выяснили: если одно из действий, которые выполняет человек, он научился делать не задумываясь (то есть действие пол-

ностью автоматизировалось, стало навыком), а также если существует логическая взаимосвязь между выполняемыми действиями, тогда распределение внимания возможно.

Устойчивость — это длительность сосредоточения внимания на объекте. Степень устойчивости внимания может быть связана с тем, насколько интересно, значимо для человека дело. Кроме того, устойчивость внимания может зависеть от состояния здоровья человека, от особенностей его нервной системы, наконец — от внешних обстоятельств.

А теперь поговорим о таком качестве внимания, как **рассеянность**. Существует множество историй о рассеянных ученых.

Русский композитор и химик **А.П. Бородин** (1833–1887) однажды поехал с женой за границу. При проверке паспортов на пограничном пункте чиновник спросил, как зовут его жену. Бородин никак не мог вспомнить ее имя. Чиновник уже начал поглядывать на него подозрительно, но тут в комнату вошла жена Бородина, Екатерина Сергеевна. Тот бросился к ней: «Катя! Ради Бога, как тебя зовут?»

Рассеянным был и английский философ **И. Ньютон** (1643–1727). Однажды, когда его не было дома, к нему зашел друг, съел приготовленный для хозяина обед и ушел. Вернувшись домой, Ньютон увидел на столе пустую посуду и удивился: «Как мы, философы, рассеянны — оказывается, я уже пообедал». А основоположник современной аэродинамики

Присмотрись к пасхальным яйцам и на каждом отыщи буквы. Впиши буквы в такие же яйца и прочти ответ

Н.Е. Жуковский (1847–1921) пришел как-то раз к себе домой,позвонил в дверь,а из-за двери спрашивают: «Вам кого?» Он в ответ: «Скажите, дома ли хозяин?» — «Нет». — «А хозяйка?» — «Нет и хозяйки. А что передать?» — «Скажите, что приходил Жуковский». Веселые истории, не правда ли? Но ведь рассеянность ученого — это оборотная сторона полной собранности и сосредоточенности на своих мыслях.

ИССЛЕДУЕМ ВНИМАНИЕ

Если постоянно тренировать внимание, можно выработать привычку быть внимательным даже при самых неблагоприятных условиях. А из привычки внимательность и наблюдательность перерастают в устойчивые свойства личности. Внимательность поможет развиться и другим свойствам и качествам личности. И в первую очередь, начнет развиваться память.

Чтобы проверить степень распределения внимания, надо выполнить вот такие задания.

Засеки время и попробуй называть по порядку буквы алфавита и после каждой — число, а при назывании последующей буквы прибавлять к предыдущему числу 3. То есть: «а — 1», «б — 4», «в — 7» и так далее, пока не дойдешь до буквы «ф». Проверь, сколько времени ты затратил на это задание, и выполни следующее: на листе бумаги пиши числа от 1 до 20 и одновременно вслух считай в обратном порядке — от 20 до 1. Последнее задание такое: читай вслух книгу и одновременно пиши что-нибудь, например: «+ — + — + — +».

Теперь попробуй проверить устойчивость своего внимания с помощью так называемой корректурной пробы. В течение трех минут ты должен вычеркивать вертикальной чертой буквы А, М, К, З. Попроси кого-нибудь засечь время и, когда пройдет одна минута, —

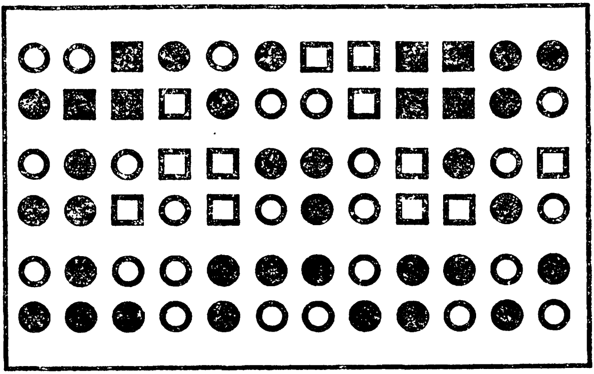
включить музыку. Отметь на рисунке букву, на которой ты находился в этот момент, и продолжай работать еще две минуты. Когда время истечет, подсчитай отдельно для первой и второй частей опыта, сколько букв надо было зачеркнуть, сколько зачеркнуто ошибочно, и сравни результаты первой и второй частей опыта. Чем меньше ошибок ты допустил и чем меньше разница в результатах первой и второй частей, тем выше устойчивость твоего внимания.

Корректурная проба

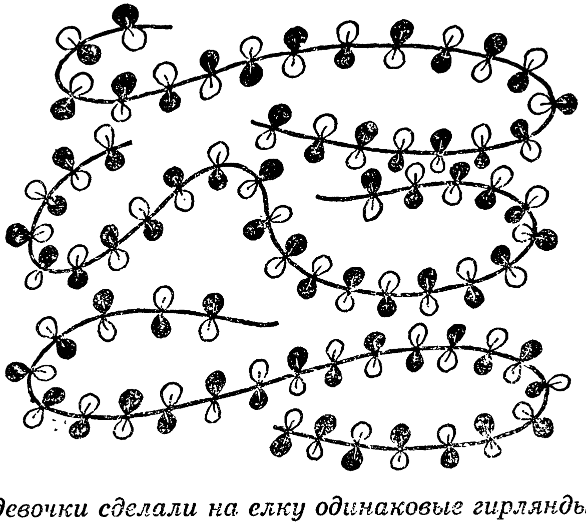
Н К Е Л Ы С Н Л С А К Е К Х Е В С К Х Д
Р К М Б Э Г К З Р У Ц В Х Е И С Т Л В К Л
Ш Ю Ю Г К П У В Г Л Д Т С Я К Ш В Ы Л
Я Б Ж С Н А У Х С Р К Л М В З Г Л О А Ы
Ф Э Х Ь М В К Л Н М Ч К Л Р Т К С В Х Е
И В Л К Т Ч К Л Х Д Б В Н К А С В И Д З
Г В К Л Т К Т В Е С Н А И С Е К Н У Х Н А
С Н И В П Е И Т Х Д Б Ю Ж Ъ Л Щ Г О Ш
Л О Г Р И Н П М А Е К С В Ц Ф П К М И Н
О Р Т Л З Ю Х Т Э Р Н М У Н Г Ш З Д Л Х
О Б Р М П С К В Ф А У М С Н К Т И Л Д З
Х Б Т К В У З Н А Л И Д И М Р А Н К В Д
Ш Б Т С В Ф Х Б Э К Л А И С Ш О В Х К О
Л Б А Н О В С П Л О Й Ш Р А Л Г О С Т
Д И Б К П В С Б Г Л К Р П Р И К О В Л Т
М Н У Д Х Б С Р Л Г Д К У Ф С Т М Н Л Н
О Л К С В Х Е М В А И М С К А Л Д Г Т Е
В Д Х Д Б И Т Х Г К У К Л М Н К Е Л Ы С

Н Л С А К Е К Х Е В С К Х Д Р К М Б Э Г К
З Р У Ц В Х Е И С Т Л В К Л Ш Ю Ю Г К
П У В Г Л Д Т С Я К Ш В Ы Л Я Б Ж С Н
А У Х С Р К Л М В З Г Л О А Ы Ф Э Х Ь М
В К Л Н М Ч К Л Р Т К С В Х Е И В Л К Т
Ч К Л Х Д Б В Н К А С В И Д З Г В К Л Т
К Т В Е С Н А И С Е К Н У Х Н А С Н И В П
Е И Т Х Д Б Ю Ж Ъ Л Щ Г О Ш Л О Г Р И
Н П М А Е К С В Ц Ф П К М И Н О Р Т Л З
Ю Х Т Э Р Н М У Н Г Ш З Д Л Х О Б Р М П
С К В Ф А У М С Н К Т И Л Д З Х Б Т К В
У З Н А Л И Д И М Р А Н К В Д Ш Б Т С
В Ф Х Б Э К Л А И С Ш О В Х К О Л Б А Н
О В С П Л О Й Ш Р А Л Г О С Т Д И Б К П
В С Б Г Л К Р П Р И К О В Л Т М Н У Д Х
Б С Р Л Г Д К У Ф С Т М Н Л Н А Л К С
В Х Е М В А И М С К А Л Д Г Т Е В Д Х Д
Б И Т Х Г К У К Л М Н К Е Л Ы С Н Л С А
К Е К Х Е В С К Х Д Р К М Б Э Г К З Р У Ц
В Х Е И С Т Л В К Л Ш Ю Ю Г К П У В
Г Л Д Т С Я К Ш В Ы Л Я Б Ж С Н А У Х
С Р К Л М В З Г Л О А Ы Ф Э Х Ь М В К Л
Н М Ч К Р Т К С В Х Е И В Л К Т Ч К Л Х
Д Б В Н К А С В И Д З Г В К Л Т К Т В Е
С Н А И С Е К Н У Х Н А С Н И В П Е И Т
Х Д Б Ю Ж Ъ Л Щ Г О Ш Л О Г Р И Н П
М А Е К С В Ц Ф П К М И Н О Р Т Л З Ю
Х Т Э Р Н М У Н Г Ш З Д Л Х О Б Р М П С
К В Ф А У М С Н К Т И Л Д З Х Б Т К В У З
Н А Л И Д И М Р А Н К В Д Ш Б Т С В Ф
Х Б Э К Л А И С Ш О В Х К О Л Б А Н О В
С П Л О Й Ш Р А Л Г О С Т Д И Б К П В

А теперь потренируй свое внимание с помощью вот таких упражнений.



Веди одновременно счет разных фигур, например (первая строка): круг белый — один, круг черный — один, круг белый — два, круг белый — три, круг черный — два, круг белый — четыре, и так далее.



Три девочки сделали на елку одинаковые гирлянды. Таня один раз ошиблась. Какую гирлянду сделала Таня?

МУДРЕНЕЕ ЛИ УТРО ВЕЧЕРА?

Прежде чем попасть в долговременную память, информация проходит что-то вроде таможенного досмотра в промежуточной, **буферной,** памяти. За день в этой памяти накапливается достаточно много информации, полученной от кратковременной памяти. Просто передать всю эту информацию на долговременное хранение нельзя: в хранилищах памяти начнется хаос. Надо отобрать самую важную информацию, привести ее в порядок, как говорят, разложить всё по полочкам. Но и долго держать полученные сведения в буферной памяти невозможно: она переполнится, а это тоже приведет к хаосу.

Для приведения информации в порядок (ее **категоризации**) и очищения буферной памяти используется время **ночного сна**. Человек в это время полностью отключается от приема информации из внешнего мира, и работа по наведению порядка и очищению промежуточной памяти проходит быстрее и с наименьшими для человека потерями.

Во время ночного сна информация малыми порциями на некоторое время возвращается из промежуточной в кратковременную память и там обрабатывается.

Вначале информация обобщается, оценивается и преобразуется так, чтобы следы памяти были организованы лучшим образом. Это происходит в фазе «медленного» сна.

Затем обработанная информация пересылается в определенные участки долговременной памяти и связывается там с уже хранящимися сведениями. Это происходит в фазе «быстрого» сна. За время ночного сна фазы **«медленного» и «быстрого»** сна повторяются, чередуясь, 4–5 раз.

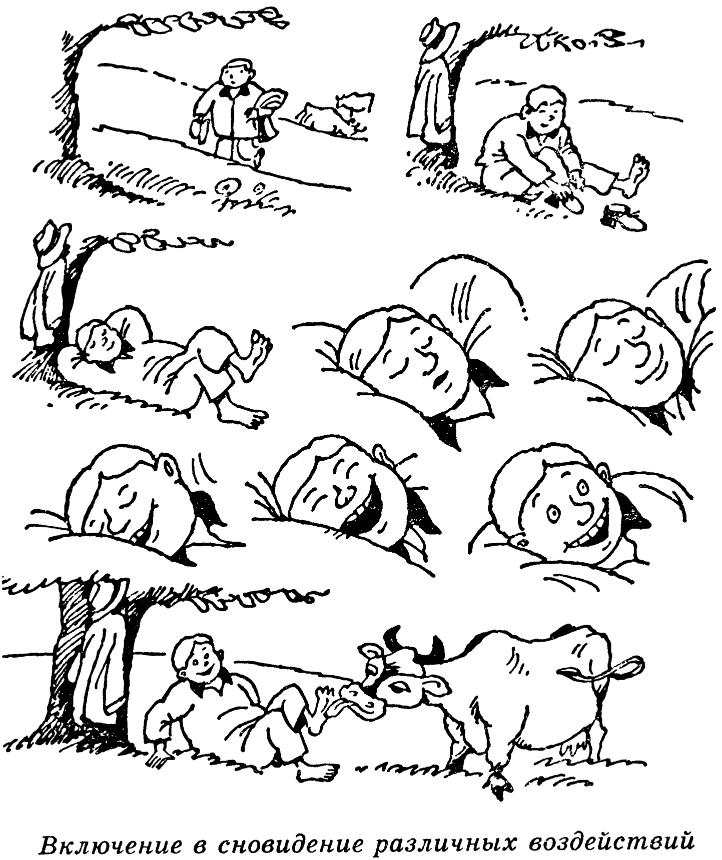
Если разбудить людей в фазе «медленного» сна и спросить, видели ли они сон, то восемь из десяти человек ответят «нет». Остальные два человека скажут, что «размышляли» во сне. Эти размышления непосредственно связаны с реальными событиями прошедшего дня и напоминают обдумывание ситуации.

Еще в I веке до нашей эры римский философ и поэт **Лукреций Кар** в трактате «О природе вещей» писал: «Если же кто-нибудь занят каким-либо делом прилежно или отдавался чему-нибудь долгое время, и увлекло наш ум постоянно занятие это, то и во сне представляется нам, что делаем то же». Известно множество случаев завершения во сне начатой работы. Химик **Ф.А. Кекуле** (1829–1896) увидел во сне структуру бензольного кольца в виде огненной змеи, держащей саму себя за хвост; **Г.Р. Державин** (1743–1816) завершил во сне оду «Бог»; **Д.И. Менделеев** (1834–1907) открыл во сне периодический закон химических элементов.

После фазы «медленного» сна наступает фаза «быстрого». Сон становится все глубже,

человек все больше «отгораживается» от внешнего мира. И в то же время усиливается активность мозга, учащаются пульс и дыхание, поднимается давление, активно двигаются глаза под закрытыми веками. Человек видит сны.

Во время «быстрого» сна человек приспосабливается к необычной, эмоционально зна-



Включение в сновидение различных воздействий реальных физических раздражителей

Пример реализации в сновидениях желания, неисполнимого наяву

чимой для него ситуации. Сновидения охраняют наше здоровье, разряжая очаги возбуждения, которые возникли из-за неоконченных дел и тревожных мыслей.

В одном из экспериментов людям в течение восьми часов не давали ни пить, ни есть. Когда они после этого явились в лабораторию,

им предложили ужин из острых блюд. В последующую ночь по меньшей мере одно сновидение у каждого участника эксперимента было связано с темой жажды. На протяжении следующей ночи магнитофон бесконечно повторял над спящими фразу: «Ни с чем не сравнимый освежающий глоток холодной воды». Это отразилось в сновидениях,а число снов,связанных с жидкостью, возросло. Некоторые участники опыта во сне утоляли свою жажду и утром пили меньше,чем остальные.

При недосыпании промежуточная память страдает. Мы помним старую информацию, но с трудом вспоминаем то,что узнали за последний день. Так что если человек хочет меньше беспокоиться и больше помнить, он должен хорошенько высыпаться.

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

«Страшен и могуч Ветер. Тих и слаб Сон. Однажды Ветер и Сон встретились. Любил прихвастнуть Ветер и сказал он Сну:

— Эй, Сон, открой свои сонные глаза и взгляни на меня. Нет никого сильнее меня. Я засыпаю кишлаки песком,высушиваю реки,с корнем вырываю из земли вековые деревья.

А Сон лениво отвечает Ветру:

— Не шуми! Не хвастай! Я сильнее тебя.

Долго они спорили. Наконец надоело Сну препекаться с Ветром и сказал он:

— Что ты расхвастался? Зачем нам попусту ссориться? Давай лучше испытаем свою силу. Смотри, вон по дороге идет маленький мальчик и ест лепешку. Пусть каждый из нас попробует вырвать у него лепешку из рук. Так мы проверим, кто сильнее.

Стал проверять свою силу Ветер. Кинулся он на мальчика, завыл, загудел, принялся бросать его из стороны в сторону. Не испугался мальчик, не выпустил из рук лепешки. Так и отпустил Ветер мальчика, ничего не добившись.

Пришел черед Сна показать свою силу. Тихонько приблизился он к мальчику, погладил его по головке и дал ему кусок сахару, а Ветер только усмехнулся и подумал: «Ну, ес-

ли мальчишка не дал мне вырвать из рук лепешку, то кусок сахара и подавно не отдаст».

Пососал мальчик сахар, сладко зевнул и... заснул. Опустились у него руки, разжались пальцы, и он выронил хлеб и сахар на землю.

— Кто же из нас сильнее? — спросил у Ветра Сон.

Склонил буйный Ветер голову и проговорил только:

— Друг мой, вижу, ты сильнее меня.

Загудел, зашумел и умчался прочь.

Так слабый Сон одержал верх над могучим Ветром».

(Узбекская сказка «Ветер и Сон»)

СТУПЕНЬКИ ПАМЯТИ

Мы уже говорили, что на любое психическое явление можно смотреть с разных точек зрения. Вот теперь подошло время посмотреть на память как на процесс, то есть выяснить, каков ее ход.

Психологи выделяют в памяти три этапа: запоминание, во время которого информация вводится в память, сохранение, то есть удержание информации, и воспроизведение — выдача информации.

Запоминание, как и внимание, разделяют на произвольное и непроизвольное. Долго считалось, что **непроизвольное** запоминание

не так важно для человека, как произвольное. Однако выдающийся российский психолог **П.И. Зинченко** (1903–1969) доказал иное. Чтобы выяснить роль непроизвольного запоминания в деятельности человека, он проводил вот такие опыты.

Для доказательства зависимости непроизвольного запоминания от деятельности человека ученый провел опыт с пятнадцатью карточками. Двенадцать из них можно было разделить на четыре группы. В первую входили изображения примуса, чайника, кастрюли; во вторую — изображения барабана, мяча, игрушечного медвежонка; в третью — карточки с изображением яблока, груши, малины; в четвертую — рисунки лошади, собаки, петуха. Еще на трех карточках были нарисованы ботинки, ружье и жук. Кроме рисунков на карточках были написаны числа: 1, 7, 10, 11, 16, 19, 23, 28, 34, 35, 39, 40, 42, 47, 50.

Было проведено два опыта. В первом опыте, сначала с дошкольниками, на столе обозначили пространство для кухни, детской комнаты, сада и двора. Детям предложили разложить карточки по таким местам на столе, к которым они, по их мнению, больше всего подходили. Не подходящие к этим местам карточки дети должны были отложить как лишние. Взрослых и школьников просили разложить карточки на группы по содержанию изображенных на них предметов, а лишние отложить.

Затем карточки убирали, а участников опыта просили вспомнить изображенные на них предметы и числа.

Во втором опыте надо было раскладывать карточки так, чтобы двенадцать из них образовали рамку, а три — столбик. При этом числа в этих фигурах располагались в порядке возрастания. После того, как задание было выполнено, каждому участнику опыта предлагали сложить в уме три последних числа, расположенных в столбик, и сравнить их сумму с названной до опыта суммой этих чисел. А потом карточки снова убирали, а участников опыта просили припомнить изображенные на них предметы.

Представь удивление и даже возмущение детей. «Я имел дело с картинками, на числа внимания не обращал», « Я был занят числами, мне не было дела до картинок», — обычно отвечали они. Однако еще больше удивлялись они, когда оказывалось, что припомнить кое-что можно.

А теперь вообрази, что ты сам участвуешь в опыте. Сначала тебе дают решить пять простых арифметических задач в одно действие с числами в пределах 100. Потом тебе предлагают самому придумать пять задач в одно действие с числами в пределах 100. Наконец тебя просят придумать пять задач на заданные выражения (например, 78 — 14). После того, как ты выполнишь все задания, с тобой полторы-две минуты разговаривают

на посторонние темы, а потом просят воспроизвести все пятнадцать задач. Как ты думаешь, какие задачи ты воспроизведешь лучше: те, которые надо было только решать; те, которые надо было придумывать полностью самому; или те, которые надо было придумывать не полностью?

Известно, что лучше всего запоминается то, что придумываешь сам, на втором месте оказывается то, что придумано с посторонней помощью. А почему плохо запоминаются числа из готовых примеров? Да потому, что ты уже научился хорошо складывать и вычитать числа в пределах 100, и это стало для тебя прочно закрепленным навыком. Ты не обращал внимания на сами числа, ты решал задачи. А вот когда ты придумывал задачи сам, одной из твоих целей было придумывание чисел. Поэтому-то они и запомнились так хорошо.

Как известно, одну и ту же работу можно выполнить разными способами. И владеть этими способами можно по-разному: кто-то хорошо владеет, кто-то плохо (или сегодня человек этого способа работы не знает, а завтра он ему научится). Так вот, чем лучше мы владеем способами работы, тем лучше срабатывает наше непроизвольное запоминание. Кроме того, важно, чтобы способ деятельности был связан с ее целью. И чем больше самостоятельности проявляем мы в выборе способа действия, тем скорее он превратится в целенаправленное действие, а значит — активнее станет непро-

извольное запоминание. Эти закономерности подтверждаются вот такими опытами.

Ученикам вторых и пятых классов предлагали 15 слов, обозначающих знакомые для них предметы, и просили придумать к каждому заданному слову свое. В первом опыте придуманное слово должно было находиться в какой-нибудь смысловой связи с заданным словом, например: «шкаф — книги». В другом опыте оно должно было обозначать какое-нибудь свойство, состояние или действие предмета, например: «шкаф — деревянный». В третьем опыте придуманное слово могло быть любое, но оно должно было начинаться с той же буквы, что и заданное, например: «шкаф — шайба». После выполнения заданий участникам опыта надо было припомнить заданные и придуманные к ним слова.

Оказалось, что хуже всего запомнились слова из третьего опыта. А лучше всего — из первого, при этом пятиклассники запомнили больше слов, чем второклассники. Когда те же опыты провели с дошкольниками, выяснилось, что второклассники припоминали больше слов, чем малыши, но и у дошкольников самый лучший результат оказался в первом опыте.

То, что делают участники опыта, называется их задачей. То, ради чего они эту задачу выполняют, называется мотивом их деятельности. Чтобы выяснить, как влияет мотив на качество выполнения задачи, психологи использовали те же самые опыты с составлением пар

слов по смыслу, по свойствам и по начальной букве. Только участникам опыта не просто объясняли, что они должны делать, но и говорили, зачем это надо. В одном случае психолог говорил: «Вы будете придумывать слова, а я посмотрю, умеете ли вы правильно, без ошибок, это делать». В другом опыте детям предлагали поиграть в интересную игру со словами. Выиграет тот, кто допустит меньше ошибок в придумывании слов. Как всегда, после окончания работы детям предлагали припомнить заданные и придуманные ими слова.

И вот что оказалось. Дошкольники больше всего слов запомнили после игры в придумывание слов по смыслу и ничего не запомнили ни после игры, ни после «учебы» из слов по начальным буквам. Школьники лучше всего запоминали то, что делали во время «учебы», и, конечно, пятиклассники запоминали больше слов, чем второклассники.

Для каждого возраста наиболее важна та или иная форма деятельности. Для дошкольников важнее всего игра, для школьников — учение. Главный мотив и определял непроизвольное запоминание.

Непроизвольное запоминание — первая ступень в развитии памяти человека. Только если развито непроизвольное запоминание, разовьется и **произвольное**. Но даже и тогда непроизвольное запоминание будет сохранять свое значение. Если, конечно, оно будет связано с нашей работой. Во всех остальных случаях мы

будет непроизвольно запоминать количество сосчитанных нами ворон, а не трудиться.

Конечно, хорошо было бы иметь память, как у французского императора **Наполеона Бонапарта** (1769–1821) . Однажды, еще будучи поручиком, он был посажен на гауптвахту. В помещении гауптвахты он нашел книгу по римскому праву и прочитал ее. Спустя два десятилетия он мог цитировать выдержки из этой книги. Наполеон знал многих солдат своей армии не только в лицо, но и помнил, кто храбр, кто стоек, кто сообразителен.

Да, хорошо бы иметь такую же память. Но если человек такой памятью не обладает, то он может с успехом развить свою произвольную память. Она связана с усилием воли и требует выполнения определенных правил. Правила эти очень простые, и если человек начнет следовать им, то быстро обнаружит: запоминать он стал больше, а усилий для этого тратит меньше.

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ОБРАЩЕНИЯ С ПАМЯТЬЮ

Заучивай с желанием знать и запомнить.

Ставь цель запомнить надолго.

Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотнесением и смысловой группировкой — кто хорошо осмысливает, тот хорошо запоминает.

Начинай повторять до того, как материал начинает забываться.

Заучивай и повторяй небольшими частями — лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.

Память любит разнообразие. После математики учи историю, после физики — литературу.

Заучивая материал, делай записи, рисуй схемы, диаграммы, графики, сравнивай с тем, что узнал раньше.

Помни: если решение задачи прервано, она запомнится лучше, чем решенные задачи.

Помни, что обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина выпадает, поэтому старайся повторять материал частями и вразбивку.

Короткие стихи заучивай целиком, длинные — разбивай на порции.

Не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести материал, закрыв книгу.

Пересказывай своими словами, а не перечитывай книгу.

Если задание получено во вторник, а следующий урок будет в пятницу, не жди четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.

Лучше всего запоминается та информация, которую можно сразу же применить на практике.

Уже давно установлено, что сложные проблемы, понять в которых надо саму их суть, их внутренние связи, запоминаются лучше

при обсуждении. А вот цифры, даты, вообще любые факты можно запомнить, записывая или запоминая их с помощью особых приемов. Запомнить цвета спектра многим поколениям школьников помогает фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Запомнить число «π» (3,1416) можно с помощью предложения «Что я знаю о кругах», в котором количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре числа «π». Такие приемы запоминания называются мнемоническими.

Человек может выработать и свои собственные **мнемонические приемы.** Рассказывают, что однажды греческий поэт **Симонид** (556–468 до н.э.) был в гостях. Внезапно его вызвали по неотложному делу. Едва он вышел за порог дома, где пировал, как раздался сильный подземный толчок, и все гости оказались погребенными под обломками. Родственники не могли опознать никого из погибших. Тогда Симонид мысленно представил себе план помещения, где проходил пир, тотчас в его памяти ожила картина, он вспомнил, кто где сидел, и точно указал, какие останки кому принадлежали.

У многих выдающихся людей были свои мнемонические приемы. Однажды к физику **Альберту Эйнштейну** (1879–1955) пришел журналист. «Куда вы записываете свои мысли? — спросил он. — У вас есть для этого блокнот или записная книжка?» — «Милый

мой! Настоящие мысли приходят в голову так редко, что их нетрудно и запомнить», — ответил Эйнштейн. А одна молодая дама попросила его позвонить ей по телефону и убеждала, что ее номер легко запомнить: «Мой номер 36–361–144. Запомнили? Повторите». — «Запомнил, — сказал Эйнштейн. — Три дюжины, 19 и 12 в квадрате».

Кстати, у мужчин и женщин память работает «по-разному». Дело не в том, что у одних она лучше, у других хуже. Представь себе, что мужчина и женщина идут в гости. Так вот, женщина лучше помнит точный адрес, а мужчина — маршрут движения. Женщины лучше запоминают словесный материал, а мужчины — пространственную информацию. А еще установлено, что женщины лучше помнят имена и лица — наверное, потому, что они стараются быть более внимательными в общении. Но эти различия не абсолютны: есть мужчины не менее внимательные, чем женщины, и женщины с «мужской» памятью. А кроме того, приходится повторить еще раз: память надо развивать.

ПАМЯТЬ ПОВИНУЕТСЯ СЕРДЦУ

Человек может запомнить все, что ему надо. Но как эти знания из памяти достать? Не всегда ведь можно вспомнить то, что знаешь. В крайнем случае, приходится открывать книги.

Прежде чем мы начнем говорить о том, как воспроизводятся накопленные нами запасы знаний, поговорим об **ассоциациях.**

Представь себе, что ты с друзьями играешь в такую игру: один из вас называет слово, а другие, не задумываясь, должны назвать другое слово, которое возникло у них в памяти. Например, если назовут слово «белое», что ты скажешь в ответ? Когда играешь с детьми в такую игру, то в ответ можно получить «черное», «чистота», «безмолвие», «день», «невеста», «покрывало», «барашки» и даже «зеленое». А могут быть и совершенно другие ответы. У каждого возникают свои собственные ассоциации при произнесении слова.

Великий физиолог, первый русский лауреат Нобелевской премии **И.П. Павлов** (1849–1936) считал, что воздействие внешнего мира и наше собственное внутреннее состояние формируют в коре головного мозга сложные нервные связи. Эти связи и называются ассоциациями. Различают ассоциации по сходству, по противоположности, по смежности во времени, по смежности в пространстве и причинно-следственные. Ассоциации, словно нити, соединяют хранящиеся в мозгу сведения. И чем больше ассоциаций тянется к той или иной информации, тем скорее она запоминается и легче воспроизводится. При этом новая порция информации усложняет ассоциативные связи, улучшает память и обогащает наш жизненный опыт. Но почему одно и то же слово, один и тот же

сигнал вызывают у разных людей разные ассоциации? Да потому, что это слово имеет для каждого особый смысл, и ниточка от него тянется у каждого человека в свою сторону.

Какими же способами человек «открывает» свою память?

Приятно бывает возвратиться в места, в которых бывал раньше и о которых осталось приятное воспоминание. Узнаешь каждый дом, каждое дерево. Происходит процесс непроизвольного **узнавания** виденного или слышанного раньше (можно говорить и о том, что раньше мы осязали, обоняли). Такое же непроизвольное узнавание происходит при взгляде на страницу задачника: если человек уже решал подобные примеры, он узнает их сразу.

Таким же непроизвольным будет **воспоминание**. Для него не нужен предмет, который «хранится» в твоей памяти, а достаточно одного знака этого предмета. С явлениями узнавания и воспоминания в психологии связано явление, которое называется **«дежа вю»** — «уже виденное». Представь, что ты приезжаешь в незнакомый город, идешь по улице, и вдруг тебя охватывает ощущение, что ты здесь бывал. Некоторые ученые считают, что в «дежа вю» проявляется ассоциативность наших образных представлений. Другие уверены, что это явление — признак творческих способностей.

Но вернемся от кажущегося прошлого к настоящему. Наиболее активно **припомина-**

ние, когда тебе надо делать определенные усилия, чтобы вспомнить нужные сведения.

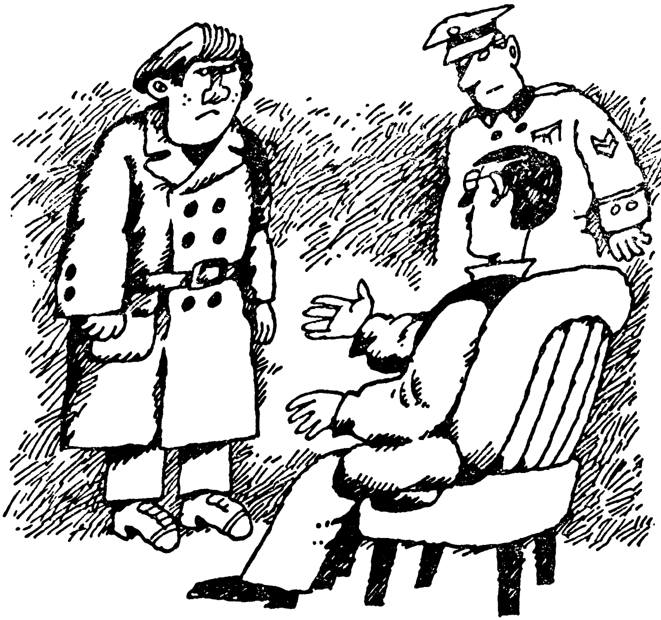
И в любом случае срабатывает цепочка ассоциаций. Иногда эта цепочка бывает такой длинной и сложной, что удается «вытянуть» из памяти безнадежно, казалось бы, забытые сведения. В психологии такой вид воспроизведения называется **реминисценция.**

ИСТОРИЯ ПО СЛУЧАЮ

Карел Чапек другим своим детективным рассказом поможет нам с тобой лучше понять, что же такое ассоциации.

«Среди присутствующих были: министры внутренних дел и юстиции, начальник полиции, несколько депутатов парламента и высших чиновников, видные юристы и ученые и, разумеется, представители печати — без них ведь дело никогда не обойдется.

— Джентльмены! — начал профессор Гарвардского университета Роусс, знаменитый американец чешского происхождения. — Эксперимент, который я вам... э-э... буду показать, основан на исследованиях ряда моих ученых коллег и предшественников. <...> Я, собственно, разработал лишь метод практического применения некоторых теоретических открытий. <...> Итак, мой метод заключается в следующем: я произношу слово, а вы должны тотчас же произнести другое слово,



которое вам придет в этот момент в голову, даже если это будет чепуха, nonsense, вздор. В итоге я, на основании ваших слов, расскажу вам, что у вас на уме, о чем вы думаете и что скрываете, <...>при опыте вы должны полностью выключить волю и рассудок. Это даст простор подсознательным ассоциациям, и благодаря им я смогу проникнуть в...<...>

— В глубину вашего сознания,— подсказал кто-то.

— Вот именно! — удовлетворенно подтвердил Роусс <...> — Свой опыт я проделаю сначала на уголовном случае... э-э... на одном преступнике.<...> По знаку начальника полиции полицейский ввел Ченека Суханека,

мрачного субъекта, на лице которого было написано: «Подите вы все к... меня голыми руками не возьмешь». Видно было, что Суханек твердо решил стоять на своем.

— Подойдите, — строго сказал профессор Ч.Д. Роусс. — Я не буду вас допрашивать. Я только буду произносить слова, а вы в ответ говорить первое слово, которое придет в голову. Понятно? Итак, внимание! Стакан.

— Дерьмо! — злорадно произнес Суханек.

— Слушайте, Суханек! — быстро вмешался начальник полиции. — Если вы не будете отвечать как следует, я велю отвести вас на допрос, и вы пробудете там всю ночь. Понятно? Заметьте это себе. Ну, начнем сначала.

— Стакан, — повторил профессор Роусс.

— Пиво, — проворчал Суханек.

— Вот это другое дело, — сказала знаменитость. — Теперь отлично.

Суханек подозрительно покосился на него. Не ловушка ли вся эта затея?

— Улица, — продолжал профессор.

— Телеги, — нехотя отозвался Суханек.

— Надо побыстрей. Домик.

— Поле.

— Токарный станок.

— Латунь.

— Очень хорошо.

Суханек, видимо, уже ничего не имел против такой игры.

— Мамаша.

— Тетка.

— Собака.

— Конура.

— Солдат.

— Артиллерист.

Перекличка становилась все быстрее. Суханека это забавляло. Похоже на игру в карты, и о чем только не вспомнишь!

— Дорога,— бросил ему Ч.Д. Роусс в стремительном темпе.

— Шоссе.

— Прага.

— Бероун.

— Спрятать.

— Зарыть.

— Чистка.

— Пятна.

— Мешок.

— Лопата.

— Сад.

— Яма.

— Забор.

— Труп!

Молчание.

— Труп! — настойчиво повторил профессор. — Вы зарыли его под забором. Так?

— Ничего подобного я не говорил! — воскликнул Суханек.

— Вы зарыли его под забором у себя в саду,— решительно повторил Роусс. — Вы убили Чепелку по дороге в Бероун и вытерли кровь в машине мешком. Куда вы дели этот мешок?

— Все это неправда! — закричал Суханек. — Я купил такси у Чепелки. Я не позволю взять себя на пушку!

— Помолчите! — сказал Роусс. — Прошу послать полисменов на поиски трупа.<...>

— Смотрите-ка! — воскликнул вечером репортер Вашатко, просматривая редакционную почту. — Полиция сообщает, что труп Чепелки найден. Зарыт под забором в саду у Суханека и обернут в окровавленный мешок! <...>».

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Память работает хорошо только тогда, когда человек умеет правильно забывать. **Забывание** — вовсе не признак плохой памяти или причина ее низкой продуктивности. Это такой же важный механизм памяти, как и запоминание.

Забывая конкретные детали, человек помнит самое важное. Если бы люди не умели забывать, их память переполнялась бы ненужными сведениями, перенапрягалась, и не срабатывала так, как следует. Журналисты, радио- и телеведущие, которые в своей работе используют большой объем быстро сменяющейся информации, быстро ее и забывают. Забывание как бы защищает их память.

Кстати, когда мы записываем что-нибудь, мы разгружаем свою память от мелочей. Ей остается помнить только, что надо регулярно

просматривать важные записи. Запись как бы разряжает напряжение памяти.

В то же время, неприятные события забыть очень трудно. Приказывая себе забыть обиду, поражение, несчастную любовь, человек непроизвольно припоминает то, что хочет забыть. Сознательная заинтересованность в забывании только мешает ему. В то же время вспомнить факты, полученные в неприятном опыте, гораздо сложнее. Ведь чтобы вспомнить что-то, человек должен вернуться в то состояние, в котором он получил информацию. Если он был тогда разозлен или огорчен, ему вряд ли захочется вновь чувствовать себя так же плохо.

МОЖНО ЛИ СЪЕСТЬ УЖЕ СЪЕДЕННЫЙ ЛИМОН?

Если человек сумеет запомнить образ предмета или явления, который возник первоначально в его восприятии, то в сознании появится вторичный образ этого предмета или явления. Такой вторичный образ называется **представлением.** Попробуй сейчас представить, например, лимон: солнечно-желтый, овальный, прохладный на ощупь, брызжущий соком, когда его разрезаешь, освежающе-кислый на вкус. Если ты сумеешь представить все это, то сможешь ощутить во рту вкус лимона.

Чтобы точно представить себе что-то виденное, слышанное, воспринятое раньше, мы пользуемся словами. И чем точнее слово, тем точнее наше представление.

Представления могут быть связаны с любым из наших органов чувств. Но одни из самых интересных представлений, которые стоит развивать, это **идеомоторные** представления.

Понять, что такое идеомоторные представления, поможет простой опыт.

Возьми груз весом 3–15 граммов (ключ, винт, кольцо). Привяжи к грузу тонкую нитку длиной около метра. Свободный конец нитки намотай на последний сгиб указательного пальца ведущей руки (для правшей — правой, для полных левшей — левой). Расстояние между пальцем и грузом должно составлять 70–80 сантиметров. Вытянув руку перед собой, приведи груз в состояние полного покоя. Закрой глаза и постарайся как можно ярче представить, что груз качается как маятник. Можешь проговаривать про себя направление движения груза. Попробуй сначала раскачивать груз справа налево и обратно, потом попытайся раскачать груз взад-вперед и, наконец, проверь, сумеешь ли ты раскачать груз по окружности.

Если ты делал все честно (то есть не помогал себе рукой, а только представлял движение), и опыт удался, значит, идеомоторные представления развиты у тебя хорошо.

На чем же основана идеомоторика?

Человек может, не глядя, например, на пальцы своих рук, сказать, сжаты они в кулак или выпрямлены, потому что от мышц и суставов в головной мозг постоянно поступают сигналы, «рассказывающие» о том, что происходит на любом участке тела.

Но связь между головным мозгом и мышцами двусторонняя. Сигналы идут не только от мышц к мозгу, но и от мозга к мышцам. Когда мы представляем движение груза, картина, которая возникает в нашей памяти, как бы включает всю нашу мышечную систему. В первую очередь отзываются на команду незаметные на первый взгляд мышцы в кончике указательного пальца. Эти незаметные движения и раскачивают нитку с грузом.

На двусторонней связи мозга и мышц основан один из видов регуляции психического состояния человека: метод **психомышечной тренировки** российского психотерапевта А.В. Алексеева.

Чтобы лучше понять возможности идеомоторных представлений, можно проделать еще один маленький опыт, для которого не потребуется ничего, кроме тишины и сосредоточенности.

Для начала надо вспомнить какой-нибудь уголок леса, парка, сада, который особенно нравится. Вспомнить во всех подробностях. А потом сесть поудобнее, постараться расслабиться, закрыть глаза и представить, что ты

идешь по своему любимому зеленому уголку. Только не надо представлять это как кино, не стоит смотреть «со стороны» на самого себя. Нет, надо почувствовать, как ты идешь по лесной дорожке, вдыхаешь свежий воздух, любуешься зеленой листвой. «Погуляй» по лесу медленно, а потом начни ускорять шаги. Вот ты уже бежишь... А потом — отталкиваешься от земли и взлетаешь... Теперь главное: полетав вволю, плавно опуститься на землю.

Удалось полетать? Хорошо. Не удалось? Не стоит расстраиваться. Если тренироваться каждый вечер (такие тренировки лучше всего проводить перед сном, лежа в постели), постепенно идеомоторные представления будут становиться все ярче, а значит, и полеты — все выше.

ЧТОБ БЫЛЬЕМ НЕ ПОРОСЛО

Что же влияет на **память?**

Во-первых, на память влияют интересы и склонности человека. Как-то Наполеон, рассказывая о своем египетском походе, очень подробно описывал одно сражение. Присутствовавшая при этом дама воскликнула: «Как можете вы, государь, столько лет удерживать в памяти такие подробности?!» — «Сударыня, — ответил Наполеон, — ведь удерживаете же вы в памяти имена своих любовников».

Во-вторых, успешность памяти определяется отношением человека к своему делу. Однажды к древнегреческому философу **Антисфену** (ок. 450–360 до н.э.) пришел ученик и пожаловался, что потерял записи его бесед. «Надо было хранить их в душе», — ответил философ.

В-третьих, память улучшается, если у человека хорошее настроение.

В-четвертых, необходимо волевое усилие не только для того, чтобы запоминать, но и для того, чтобы извлекать знания из памяти.

Наконец, в-пятых, работу запоминания надо всегда доводить до конца и использовать все средства и методы, чтобы эту работу облегчить, но одновременно — закрепить результат. В одной старинной книге описано, как некто записывал лекцию на грифельной доске. Она вся оказалась заполненной до того, как окончилась лекция. Тогда человек вытер верхнюю часть доски и продолжал свою запись. Когда его спросили, зачем он так сделал, он сказал: «Я так сделал, чтобы иметь полный текст. Начало я записал и запомнил. Теперь мне нужно записать и запомнить конец».

КАК УМОМ ПОБЕДИТЬ СИЛУ

Красота разума

История по случаю

Детская логика

Сказка по случаю

Понятие о понятии

Сказка по случаю

Исследуем мышление

«Ум бороды не ждет»

«Ум хорошо, а два — лучше»

Как решать мыслительные задачи

Кто царит в нашей голове

Сказка по случаю

Загадка сфинкса

Ум полководца

Правила развития ума и воображения

КРАСОТА РАЗУМА

Зевс-громовержец знал, что у его супруги, **богини разума Метиды,** будет двое детей: дочь и сын необычайного ума и силы. Богини судьбы мойры открыли Зевсу тайну: сын богини Метиды свергнет его с престола и отнимет у него власть над миром. Испугался Зевс. Чтобы избежать грозной судьбы, он, усыпив Метиду ласковыми словами, проглотил ее. Через некоторое время почувствовал Зевс страшную головную боль. Тогда он призвал своего сына Гефеста и приказал разрубить себе голову, чтобы избавиться от невыносимой боли и

шума в голове. Взмахнул Гефест топором, мощным ударом расколол череп Зевсу, и вышла на свет из головы громовержца могучая воительница, богиня Афина. В полном вооружении, в блестящем шлеме, с копьем и щитом предстала она перед изумленными очами богов-олимпийцев. Грозно потрясла Афина своим сверкающим копьем. Воинственный клич ее раскатился далеко и до самого основания потряс Олимп. Голубые глаза Афины горели мудростью, вся она сияла дивной мощной красотой. Славили боги рожденную из головы отца Зевса любимую дочь его, защитницу городов, богиню мудрости и знания, непобедимую воительницу Афину Палладу.

Афина покровительствовала героям, давала им мудрые советы и помогала во время опасности.

Если ты хочешь проверить, покровительствует ли тебе богиня мудрости Афина Паллада, тебе нужно ответить всего на три вопроса.

«Вера тяжелее, чем Катя. Вера легче, чем Оля. Кто легче всех?»

«Лошадь ниже, чем муха. Лошадь выше, чем жираф. Кто выше всех?»

«Вшфп клмн, чем Двтс. Двтс клмн, чем Пнчб. Кто клмн всех?»

Для тех, кто не сумеет ответить на эти вопросы, в конце главы есть ответы.

Если ты удивился, прочитав вопросы, но все же ответил правильно (это можно проверить, заглянув как я уже сказала, в конец

главы), значит, ты находишься под покровительством Афины.

А проще говоря, это значит, что у тебя уже достаточно развито **мышление**.

В одной книге есть замечательное определение мышления. Автор определил мышление как движение идей, раскрывающее суть вещей. Его итог — не образ, а мысль. Формирование представлений делает для человека доступным прошлое и будущее. Можно вспомнить прошедшее и представить возможное будущее, то есть свободно перемещаться по временной шкале. И все же совершенно свободным человек становится только с развитием мышления.

Мышление невероятно расширяет возможности человека в его стремлении к познанию окружающего мира. С помощью мышления человек может увидеть невидимое и представить непредставимое. Только с помощью мышления человек способен творчески изменять действительность. С помощью мышления человек получает новые знания, преобразовывает представления об окружающем мире.

Мышление отражает окружающий мир не только в виде отдельных вещей, явлений и их свойств, но и определяет существующие между ними связи, которые чаще всего человек не воспринимает с помощью чувств. Свойства вещей и явлений, связи между ними отражаются в мышлении в обобщенной форме, в виде законов.

Так как понятия выражаются словами, то мышление помогает взаимопониманию

людей. Образы и представления у разных людей различны и не обеспечивают надежного взаимопонимания. Понятия — общие имена, которыми человек называет целую совокупность вещей. Они уже в значительно большей мере совпадают по содержанию у различных людей, что облегчает общение между людьми.

Человек, умеющий мыслить логично, способен глубоко анализировать ситуации, в которых он оказывается, и предполагаемые последствия своих поступков. Аристотель так определил разницу между глупцом и умным человеком: «Умный человек обычно всегда согласится с другим умным человеком, глупец же не согласится ни с глупым, ни с умным».

Ум очень важен для человека и зачастую определяет его будущее. У одного философа была дочь. За нее сватались двое — бедный и богатый. Философ выдал дочь замуж за бедняка. Когда его спросили, почему он так поступил, философ ответил: «Богатый жених — глуп, и я опасаюсь, что он вскоре обеднеет. Бедный жених — умен, и я уверен, что со временем он разбогатеет».

ИСТОРИЯ ПО СЛУЧАЮ

В самых простых формах мышление есть и у животных. Вот какую историю рассказал однажды известный русский писатель

М.М. Зощенко (1894–1958). Называется история «Интересно придумала».

«Одна собака по имени Лёшка увидела на комоде колбасу.

А дома никого не было.

Наша собачища расхрабрилась и решила эту колбасу стянуть.

И до того она захотела полакомиться этой колбаской, что даже глазки у нее загорелись и слюнки потекли.

Вот видит собака колбасу, а достать ее не может, потому что комод высокий, а она совсем маленькая, чуть побольше кошки.

Маленькая-то она маленькая, но довольно хитрая. Она немножко подумала, как профессор, и вот что придумала.

Сначала зубами выдвинула нижний ящик комода. Затем взобралась на этот ящик и немного выдвинула второй ящик.

Взобравшись на второй ящик, она совсем немного выдвинула и третий ящик.

И тогда получилось что-то вроде лестницы. И наша собачонка спокойно и без тревог поднялась по этой лестнице, достала колбасу и слопала ее без остатка.

Потом пришли хозяева. Они рассердились, что исчезла колбаса, и хотели побить собаку. Но когда узнали, каким образом собака достала колбасу, они не стали ее бить. Только засмеялись и сказали:

— Ох, до чего умная у нас собака! Даже нам не жалко, что она колбасу съела».

ДЕТСКАЯ ЛОГИКА

Мышление человека проходит две стадии развития: **допонятийную** и **понятийную.** На начальной стадии, в детстве, в психике должны сформироваться свойства, позволяющие мышлению в дальнейшем преодолевать временные и пространственные ограничения.

Главная особенность допонятийного мышления — **эгоцентризм.** Он не позволяет ребенку увидеть себя со стороны, а значит, не позволяет изменить точку отсчета. Эта точка у малыша жестко «прикреплена» к его «Я» (поэтому и называется такое свойство эгоцентризмом — от латинского слова «эго», то есть «Я»).

Эгоцентризм не позволяет детям правильно понимать ситуации, требующие некоторого отрешения от собственной точки зрения и принятия чужой позиции. Представь малыша, который ударил своего сверстника. Если мы начнем объяснять ребенку, что драться нельзя, и спросим его: «Хотел бы ты, чтобы и с тобой так поступали?» — малыш не сумеет правильно понять вопрос, так как не умеет еще сопереживать.

Пока эгоцентризм не преодолен, у ребенка не возникает понятия обратимости. Давай предположим, что у тебя есть брат (может быть, так и есть на самом деле). Так вот, он тебе — брат. А ты ему кто? Надеюсь, ты легко ответил на этот вопрос. А вот малыш, еще

не преодолевший стадию эгоцентризма, не сумел бы ответить на такой вопрос.

Случается, правда, что человек не расстается с эгоцентризмом всю жизнь. Но я не думаю, что он приносит своему владельцу хоть какую-то пользу.

Рассказывают, что у одного человека было десять ослов, которых он отдавал внаем. Однажды, доставив ослов к месту назначения, он пересчитал их. Ослов было десять.

После окончания работы он сел верхом на осла и погнал остальных по дороге. Сидя на осле, он стал подсчитывать ослов, шедших впереди, и убедился, что их только девять.

Разозлившись, он слез с осла и начал самым тщательным образом считать ослов.

Оказалось, что их было десять. Обрадовавшись, он снова взобрался на осла и, прежде чем тронуться дальше, снова подсчитал ослов. Их было только девять. Он снова слез с осла и снова стал считать — ослов было десять.

«Поистине, сам черт меня путает! — воскликнул он. — Когда я еду верхом, я теряю одного из этих ослов. Поэтому, чтобы в целости доставить их, мне не следует больше ездить верхом». И он пешком прошел весь длинный путь, так и не осмелившись ни разу сесть на осла.

У дошкольников отсутствует представление о сохранении количества. Детям семи лет показывали два одинаковых по объему шарика из теста и спрашивали: «Равны ли они?» — «Равны». Затем на глазах у детей один из шариков сплющивали и превращали в лепешку. Дети видели, что к этому расплющенному шарику не прибавили ни кусочка теста, а просто изменили его форму. Их спрашивали: «Где больше теста?» И дети отвечали: «В лепешке». Они отвечали так потому, что видели: лепешка занимает на столе больше места, чем шарик.

Дети уверены, что равенство нарушено, если предметы различаются какими-либо заметными и легко воспринимаемыми свойствами. Например, большие вещи ребенок считает всегда тяжелыми, маленькие — легкими, смешивает существенные свойства объектов с их случайными особенностями.

Например, ребенка семи лет спрашивают: «Солнце живое?» — «Да». — «Почему?» — «Оно движется».

Вместо классификации предметов дети уподобляют их друг другу более или менее грубо и, переходя от предмета к предмету, приписывают последнему из них все свойства первого. Два явления, воспринятые одновременно, включаются в общую схему, а причинно-следственные связи подменяются случайными связями. Дети пяти-шести лет на вопрос «Почему листочки по воде плавают?» отвечали: «Потому что они маленькие и легкие». А когда их спрашивали: «Почему плавает пароход?», говорили: «Потому что он большой и тяжелый».

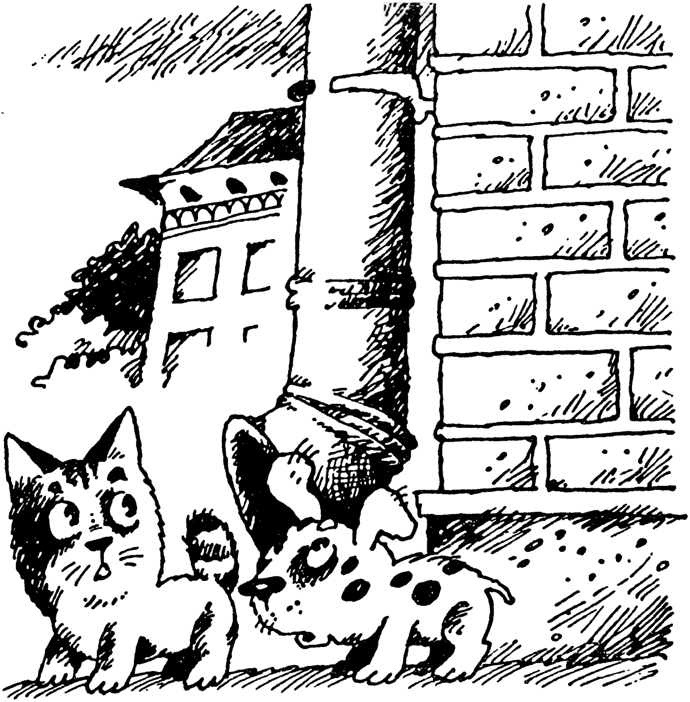
СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

У писателя Григория Остера есть книжка про котенка по имени Гав. А в этой книжке есть одна история, которая поможет лучше понять, что такое детская логика. История эта называется «Эхо».

«Котенок Гав и щенок играли в эхо. Они кричали в водосточную трубу слова, а из трубы обратно выскакивали кончики слов.

— Простокваша! — закричал котенок, и из трубы вылетело: «Ваша».

— Слышишь, — обрадовался котенок, — наша. Теперь ты что-нибудь крикни.



— Колбаса! — закричал щенок, а из трубы вылетело: «Оса».

— Оса, — сказал Гав, — может укусить.

— Не волнуйся, — успокоил его щенок, — это же только эхо. А теперь давай крикнем «котлета».

— Не стоит, — сказал котенок, — это слово некрасивое. В нем «эррр» нету.

— Ну тогда «антрекот».

— А что это такое?

— Это такое мясо.

— Годится, — согласился котенок и закричал изо всех сил в трубу: — Антрекот!!!

Тут в трубе зашумело, загрохотало, и оттуда вылетел соседский кот. Он сидел на крыше у самого верха трубы, подслушивал и нечаянно упал в трубу.

Щенок и котенок кинулись удирать и опомнились только на чердаке. Когда Гав отдышался, он сказал:

— Ничего удивительного. Я крикнул: «Антре, кот», вот из трубы и вылетел кот».

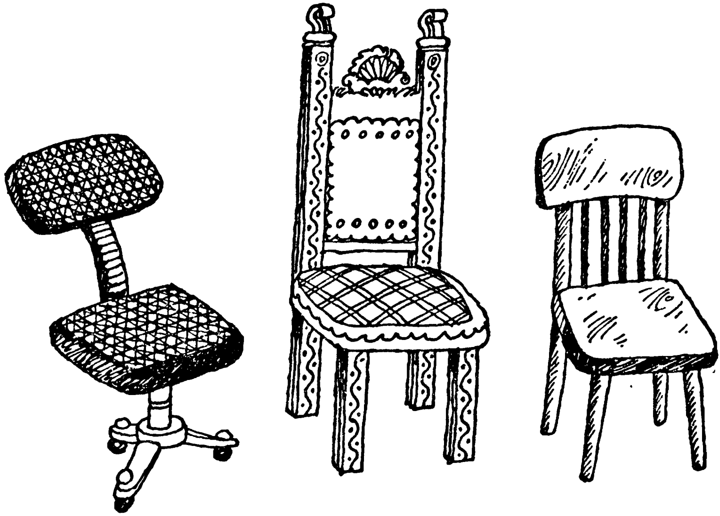
ПОНЯТИЕ О ПОНЯТИИ

Пришла пора поговорить подробнее о том, что же это такое — **понятие.**

Ученые определяют термин «понятие» так: это мысль, обобщающая такие признаки предмета, явления или некоторого их класса, которые позволяют выделить их из групп других предметов или явлений.

Ты это определение понял? Нет? Тогда давай разбираться. Посмотри на рисунок на странице 130. Что ты видишь? Правильно, стулья. А как ты узнал, что это именно стулья, и почему такие разные предметы ты называешь стульями? Ну конечно, различия между нарисованными здесь предметами несущественны, они не изменяют того главного, что есть во всех этих предметах. А главное в этих предметах то, что они предназначены для сидения. Но ведь и табуретка, и кресло, и диван тоже предназначены для сидения. Правильно, но у

наших предметов есть отличия, которые позволяют называть их именно стульями: у них есть спинка (а у табуреток нет), у них нет подлокотников (а у кресел и диванов есть), каждый из них предназначен для одного человека (а диваны — для нескольких).



Выделение общего понятия

Взрослому человеку нужно мгновение, чтобы отличить один предмет от другого и определить его соответствующим понятием. Все предметы, которые определяются одним понятием, составляют класс.

У каждого понятия есть две главные характеристики: объем и содержание. **Содержание** — это совокупность существенных признаков, которые отражаются в понятии. **Объем** — это множество предметов, которые обла-

дают признаками, составляющими содержание понятия. Так что признаки, которые мы с тобой выделили, определяя, что такое стулья, — это содержание понятия «стул», а все стулья на свете и составляют объем этого понятия.

Обрати внимание: в определении понятия сказано, что это — мысль. Но давай уточним: мысль, выраженная в слове. Бывают понятия, которые выражаются одним и только одним словом. Это, как правило, научные термины. А в обычной речи многие понятия могут выражаться в самых разных словах. И это хорошо: мы можем разнообразить нашу речь и при этом понимать друг друга.

Но иногда одним словом выражаются совершенно разные понятия. Например, когда мы говорим: «У Саши отличная коса», — что мы имеем в виду? Слово «коса» означает и инструмент, которым косят траву, и длинные заплетенные волосы. И значит мы можем запутаться: человек будет говорить об одном, а его собеседник будет думать, что он говорит о совершенно другом.

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

В английской сказке «Господин всех господ» рассказывается, к чему может привести желание вводить новые понятия.

«Одна девушка отправилась как-то на ярмарку. Она хотела наняться к кому-нибудь в

прислуги. Наконец чудаковатый на вид пожилой господин нанял ее и повел к себе домой. Когда они пришли, он сказал, что прежде всего должен ее кой-чему научить, так как все вещи в его доме зовутся не как у всех, а по-особому.

И он спросил девушку:

— Как ты будешь называть меня?

— Хозяин или господин, как вам будет угодно, сэр, — ответила девушка.

Но он сказал:

— Нет, ты должна звать меня «господин всех господ». А как ты это назовешь? — и он показал на постель.

— Постель или кровать, как вам будет угодно, сэр.

— Нет, это моя «белая лебедь». А как по-твоему называется это? — спросил он, указывая на свои панталоны.

— Штаны или брюки, как вам будет угодно, сэр.

— Ты должна называть их «хлопушки и шутихи». А это кто? — показал он на кошку.

— Кошка или киса, как вам будет угодно, сэр.

— Отныне ты должна звать ее «усатая обезьянка». Ну, а это, — показал он на огонь, — что это такое?

— Огонь или пламя, как вам будет угодно, сэр.

–Ты должна называть это «красный петушок». А это? — продолжал он, указывая на воду.

— Вода или влага, как вам будет угодно, сэр.

— Нет, это — «чистый прудок». А как ты назовешь все это? — спросил он, показывая на свой дом.

— Дом или коттедж, как вам будет угодно, сэр.

— Ты должна называть это «всем горам гора».

В эту самую ночь перепуганная служанка разбудила своего хозяина криком:

— О господин всех господ! Слезайте скорей со своей белой лебеди и натягивайте живее хлопушки и шутихи! Усатой обезьянке попала на хвост искра от красного петушка! Хватайте скорей чистый прудок, а не то ваша

всем горам гора достанется красному петушку. Но пока хозяин понял, что случилось, его дом уже сгорел».

ИССЛЕДУЕМ МЫШЛЕНИЕ

Между понятиями существуют разные **отношения.**

Отношения **«вид-род»** — это такие отношения, когда все предметы, которые входят в «вид», входят и в «род» и имеют общие существенные признаки. Например, сандалии — обувь, карась — рыба. Род — более широкое понятие, он может включать в себя несколько видов.

Подбери родовое понятие к следующим словам: *щука, липа, пила, сентябрь, рука, деление, квадрат, кресло, скрипка, вода.*

Если два понятия можно отнести к одному общему роду, такие понятия называются рядоположенными. Например, береза и липа — это деревья.

В этих рядах найди понятия, которые находятся в **отношениях рядоположенности:**

1. Виноград, косточка, яблоко, фрукты. 2. Цвет, бледно-синий, оттенок, зеленый. 3. Математика, вычитание, действие, география. 4. Река, озеро, берег, вода, водоем. 5. Утро, время, день, сутки, солнце.

Иногда понятия отражают какие-то явления одного порядка, но являющиеся противо-

положными. Это **отношения противоположности**. Например, добрый — злой.

Подбери противоположные понятия: *большой, свет, радость, печальный, начало, ложь, молодость, победа, покой, бодрый.*

Между понятиями могут быть такие отношения, когда одно из них отражает какое-то событие, а другое указывает на причину этого события. При этом понятие-событие называют «следствием», потому что событие происходит вслед за причиной. Такие отношения называются **причинно-следственными.**

Назови вероятные причины следующих событий: *насморк, синяк, авария, ошибка, опоздание, драка.* А теперь назови возможные следствия событий: *засуха, укус комара, молния, праздник, болезнь, опасность.*

А есть еще отношения **последовательности** (воскресенье — понедельник), отношения **части и целого** (лепесток — цветок), **функциональные** отношения (стол — обедать), отношения **происхождения** (семя — растение).

«УМ БОРОДЫ НЕ ЖДЕТ»

Постепенно допонятийное мышление сменяется мышлением понятийным (абстрактным). Российский психолог **Л.С. Выготский** (1896–1934) выделял пять этапов в переходе к формированию понятий.

Ребенок 2–3 лет при просьбе положить вместе похожие, подходящие друг к другу предметы складывает вместе любые, считая, что те, которые положены рядом, и есть подходящие.

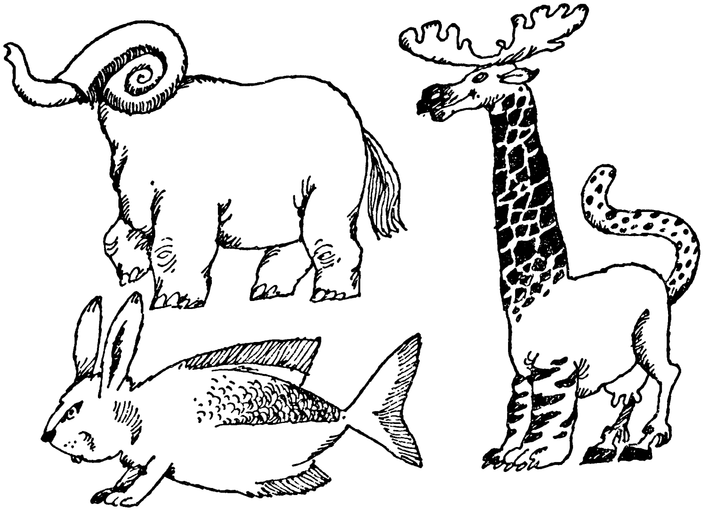
В 4–6 лет дети могут найти важные признаки сходства двух предметов, но уже третий предмет для них похож только на один из первой пары: возникает цепочка попарного сходства.

В 6–8 лет дети могут объединить группу предметов по сходству, но не могут осознать и назвать признаки, характеризующие эту группу.

У подростков 9–14 лет появляется понятийное мышление, но оно еще несовершенно; подросток формирует понятия на основе субъективного житейского опыта и не подкрепляет свои умозаключения обобщенными научными данными. Совершенные понятия формируются лишь в юношеском возрасте.

Мышление, в отличие от памяти и внимания, осуществляется в соответствии с определенной логикой. Основные **логические операции** — это сравнение, анализ, синтез, абстракция и обобщение.

Сравнение позволяет увидеть тождество и различие вещей. Более глубокое проникновение в суть вещей требует раскрытия их внутренних связей, закономерностей и существенных свойств. Для этого используются анализ и синтез. Слово «анализ» переводится с грече-



*Посмотри на небывалых зверей.
Из частей каких знакомых тебе животных
они составлены?*

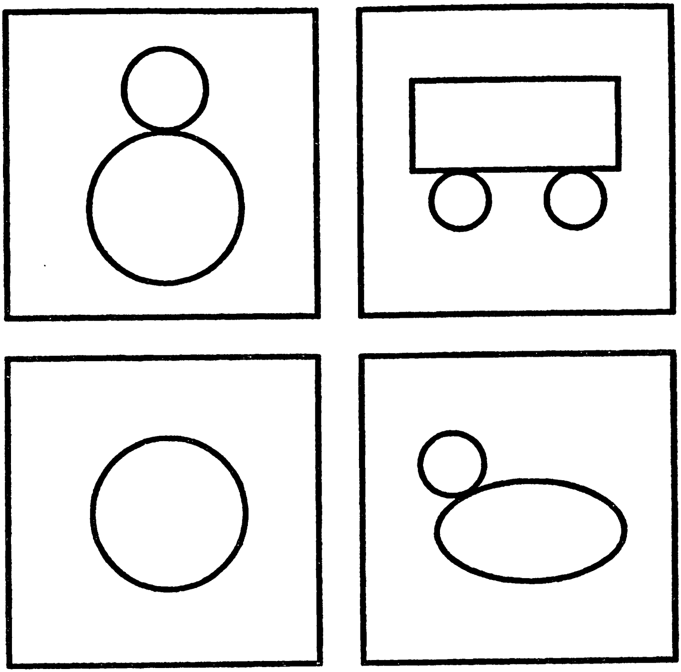
ского как «расчленение». При **анализе** мы разбираем предмет, мысленно или практически, на составляющие его элементы и сравниваем их. «Синтез» тоже греческое слово, и означает оно «соединение, сочетание, составление». С помощью **синтеза** мы выстраиваем целое из частей. В мышлении анализ и синтез обычно осуществляются вместе. Особенно тесно сплетены эти логические операции в процессе чтения. Сейчас, когда ты читаешь эту книгу, ты вначале «раскладываешь» каждое слово на отдельные буквы. Например, слово «логика» состоит из букв Л, О, Г, И, К, А. Каждую из этих букв ты должен опознать: Л — это не П, не М, не Н, это именно Л и означает

она звук «л»... После того как каждая буква опознана, и определен звук, который она представляет, начинается операция синтеза. Звуки складываются в слоги: ЛО–ГИ–КА. Слоги складываются в слово: ЛОГИКА. Но на этом работа со словом не заканчивается. Мозг продолжает работать: сравнивает сложенное из букв слово с другими словами, хранящимися в памяти, и связывает внешнюю форму слова ЛОГИКА с его значением. И ты понимаешь, что только что прочел слово «логика», а означать оно может науку о законах и формах мышления, ход рассуждений или разумность, внутреннюю закономерность. Точное значение ты определяешь при чтении не одного этого слова, а всего текста.

Слово **«абстракция»** — латинское и переводится на русский язык как «отвлечение». Давай представим, что перед тобой разложили розы, клевер, ветки березы, бамбук, одуванчики и спросили: «Что это?» Если ты ответишь: «Это — растения», — значит, ты умеешь мыслить абстрактно. С помощью абстракции мы выделяем существенные связи и свойства предметов и отвлекаемся от несущественных. И при этом надо заметить, что существенные свойства, которые мы выделяем, абстрагируясь, не существуют сами по себе. Ну, где ты видел цветы? То есть цветы ты видел: розы, гвоздики, ромашки... А вот цветы, которые бы назывались не «лютик» или «нарцисс», а «цветок»? Их в природе не существует. И в то

же самое время они есть, только в виде настоящих подснежников, клевера или анютиных глазок. Абстрагированными могут стать не только свойства, но и действия, в частности, способы решения задач.

У многих народов на Земле нет слов, которые бы отражали высший уровень абстракции. Так, эскимосы говорят «падающий снег», «снег, лежащий на земле», но сам по себе, вне связи, как общее понятие, снег для эскимосов не существует. А нивхи, живущие



Посмотри на рисунок и скажи,
на что похожи фигурки на каждой картинке.
Подумай и дорисуй детали

на Сахалине, не скажут, например, «человек стрелял». Они должны непременно добавить, в кого стрелял — в утку, в чайку или в белку.

Обобщение — это соединение существенного и связывание его с классом предметов и явлений. Понятие — одна из форм обобщения.

Конкретизация — операция, обратная обобщению. Она проявляется, например, в том, что из общего определения — понятия — выводится суждение о принадлежности единичных вещей и явлений к определенному классу.

Не стоит приводить примеры каждой из этих логических операций, потому что они практически никогда не осуществляются поодиночке.

«УМ ХОРОШО — А ДВА ЛУЧШЕ»

Ход наших мыслей, наших рассуждений зависит от того, насколько развиты у нас **процессы мышления.**

Когда у человека возникает какая-либо мысль, он выражает ее не отдельными понятиями, а **суждением.** Суждение — это высказывание, содержащее определенную мысль. Например, пословица «Один ум хорошо, а два лучше» — это суждение.

Если в суждении мы выделяем наиболее общие признаки какого-нибудь понятия, мы делаем определение этого понятия. Напри-

мер, называя Москву столицей России, мы делаем определение понятия.

Еще один мыслительный процесс — это **классификация**. Если перед тобой положат большие и маленькие, красные и зеленые яблоки и груши, то ты, сравнив их между собой, можешь разложить на отдельные группы. Например: отдельно маленькие и отдельно большие; или маленькие красные, маленькие зеленые, большие красные, большие зеленые; маленькие красные яблоки, маленькие красные груши, большие красные яблоки... и так далее.

Когда из нескольких логически связанных суждений можно вывести новое знание, мы говорим об **умозаключении**. Вот несколько примеров умозаключений, взятых из книги Льюиса Кэрролла «Логическая игра». Тебе надо будет из каждой пары суждений сделать вывод. Обрати внимание на то, что в каждом суждении в паре есть общая часть. В выводе она должна исчезнуть. Не торопись заглядывать в конец книги.

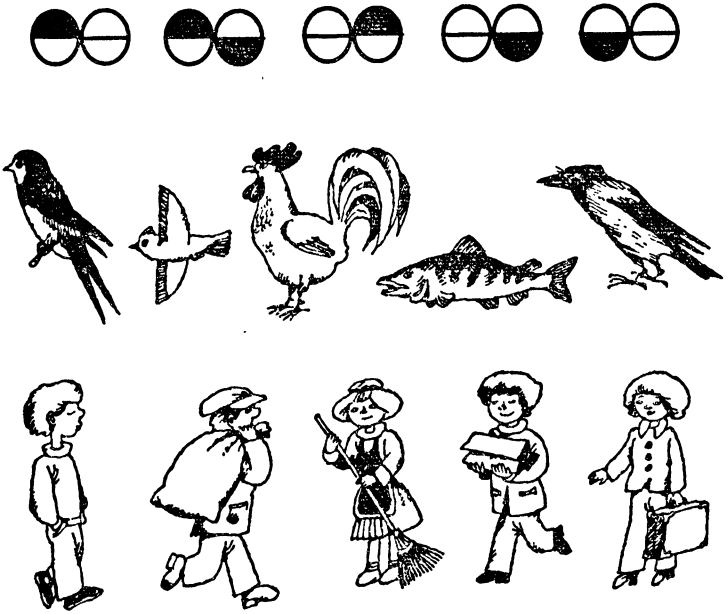
1. Ни один ребенок не обладает терпением. Ни один нетерпеливый человек не может сидеть спокойно.

2. Все свиньи жирные. Все скелеты тощие.

3. Ни одна из моих кузин не справедлива. Все судьи справедливы.

4. Ни одно толстое созданье не бегает хорошо. Некоторые гончие бегают хорошо.

5. Сахар сладкий. Соль несладкая.



Что лишнее в каждом ряду?

Такие умозаключения приходится делать и когда мы пытаемся определить, что лишнее в каком-нибудь логическом ряду.

КАК РЕШАТЬ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

Четко осознай условия задачи. Определи границы того, что тебе известно.

Попробуй задать вопрос задачи другими словами (психологи называют такую операцию переформулированием). Как вопрос может звучать по-другому?

Уясни, какой именно информации тебе не хватает для решения задачи, и подумай, где можно найти эту информацию.

Не торопись давать ответ: часто самый очевидный ответ — не самый лучший. Ищи варианты.

Умей взглянуть на задачу с разных сторон. Возможно, ты найдешь решение там, где и не предполагал.

Если задача не решается, отвлекись от нее, займись другими делами. Твое подсознание само продолжит работу над проблемой и, возможно, выдаст наилучший результат.

КТО ЦАРИТ В НАШЕЙ ГОЛОВЕ

Мышление, в отличие от других психологических процессов, почти всегда связано с **проблемой**, задачей, которую нужно решить. Проблема же возникает, когда те знания, которыми человек обладает, не позволяют ему достигнуть намеченной цели, а человеку этого очень хочется. Правда, иногда человек ставит перед собой неразрешимые задачи. И вовсе не потому, что нет способов их решения. Одного философа спросили: «Кого считать умным?» Он ответил: «Того, кто стремится к достижимой цели».

После того как проблема осознана, лучше всего задержать импульсивно возникающие реакции и сориентироваться в условиях,

проанализировать компоненты проблемы, выделить наиболее существенные и соотнести их друг с другом. А затем выбирать возможное решение из уже известных и формулировать общую схему действий. В процессе такого выбора некоторые возможные ходы обнаруживают себя как наилучшие и оттесняют остальные.

Чем сильнее человек стремится достичь намеченной цели (чем сильнее его мотивация), тем активнее извлекается из памяти информация, которая необходима для решения задачи.

Важен и эмоциональный настрой. Он тоже помогает извлекать определенные сведения из памяти, перестраивая часть старого опыта, доступного для анализа. Известно, что постепенное повышение эмоционального настроя активизирует мышление, помогает в решении задачи. Но чрезмерное напряжение может помешать найти верный ответ. При этом достижение понимания связано с отделением мысли и действия от эмоций. Надо обязательно помнить, что даже у людей с хорошо развитыми логическими умениями сильная эмоциональная окраска события может изменить их логику.

Выделяют обобщенное качество, которое отражает способность человека в самой сложной и эмоционально напряженной ситуации быстро находить правильное решение. Это качество — **находчивость.** О находчивости знамени-

тых и безвестных людей с давних времен рассказывают поучительные истории. Когда Цезарь спускался с корабля на африканский берег,он споткнулся и упал. Чтобы воины не истолковали его падение как плохое предзнаменование,он широко раскинул руки,словно желая обхватить землю,и воскликнул: «Ты в моих руках, Африка!» Знаменательно, что почти такую же историю связывают и с Наполеоном. Но еще более удивителен вот какой рассказ.

Один человек, увидев как-то свою жену на лестнице, поклялся, что разведется с ней, если она спустится вниз или поднимется вверх по этой лестнице в его присутствии (в старину на Востоке считалось крайне неприличным для женщины подниматься или спускаться по лестнице в присутствии мужчины). Услышав это, женщина спрыгнула вниз на землю и сказала: «Я не спускалась и не подымалась по лестнице, я совершила прыжок...» Тогда ее муж ответил: «Поверь мне,что если бы жители нашего города знали тебя получше, то несомненно нанимали бы, чтобы ты обучала их обходить законы».

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

Умение принимать правильные решения и действовать безошибочно в любой ситуации — верный признак ума. И недаром у всех народов на Земле есть сказки про людей

бестолковых, не умеющих применить свои знания к делу. Вот, например, японская сказка «Глупый Ётаро».

«В одной деревне жила женщина с сыном. Сына звали Ётаро. Он был тихий и послушный мальчик, но только очень недогадливый. Однажды мать сказала ему: «Ётаро, я пойду на речку белье полоскать, а ты посмотри за рыбой. Она на кухне, а там сидит кот».

Ётаро сейчас же побежал на кухню и увидел на полке блюдо с рыбой. «Не могу я сидеть, задрав голову, и все время смотреть на полку! — подумал Ётаро. — Лучше поставлю блюдо на пол!» Он уселся на пол и не моргая стал смотреть на рыбу.

А кот в это время подобрался к самому блюду и ухватил лапой рыбью голову, стащил

ее на пол и начал есть. Так понемногу он съел всю рыбу. «Вот теперь мне и смотреть не на что! — подумал Ётаро. — Рыбы на блюде нет. Пойду-ка я во двор, погуляю немножко».

«Ётаро, что ты делаешь во дворе? — спросила мать, вернувшись домой. — Я же тебе велела смотреть за рыбой». — «А больше мне не на что смотреть. От рыбы один хвост остался». — «А где же рыба?» — «Кот съел». — «А ты что делал?» — «А я на рыбу смотрел. Ты ведь велела мне смотреть». — «Ах, какой ты глупый! — сказала мать. — Надо было крикнуть «брысь». Кот бы убежал». — «Верно,— сказал Ётаро. — В другой раз буду умнее».

На другое утро мать сказала: «Ётаро, сходи на огород, посмотри, поспела ли редька. Да заодно погляди, не едят ли гусеницы капусту». Ётаро сейчас же побежал в огород. Видит, редька и в самом деле поспела. Зато капуста вся изъедена. На листьях ее сидят большие зеленые гусеницы.

Ётаро подумал: надо прогнать их с капусты. И закричал во весь голос: «Брысь! Брысь!» Но как он ни кричал, гусеницы спокойно сидели на листьях. Ётаро заплакал и побежал к матери.

«Что ты плачешь?» — спросила мать.— «Гусеницы едят нашу капусту. Я кричал им «брысь, брысь», а они не слушаются». — «Какой ты глупый! — сказала мать. — Разве гусеницы и кошка одно и то же? Надо было

убить их,вот и все». — «Верно,— сказал Ётаро. — В другой раз буду умнее».

В тот же день Ётаро сказал матери: «Сегодя в деревне представление — борцы приехали. Можно мне пойти посмотреть на них?» — «Можно»,— ответила мать. Ётаро обрадовался и побежал к деревенскому храму. Там посреди двора был выстроен дощатый помост,и на нем боролись два больших толстых человека.

Ётаро пришел поздно. Ему ничего не было видно,кроме затылков и спин зрителей. Тут он увидел розовую лысину,на самой середине которой сидела большая черная муха. «Муха сидит на лысине,совсем как гусеница на капусте. Надо ее поскорее убить». Ётаро высоко поднял веер и хлопнул старика по затылку. Старик обернулся и сердито закричал: «Как ты смеешь драться,негодный мальчишка!» Размахнувшись, он больно ударил Ётаро по щеке.

«Что ты так рано вернулся?» — удивилась мать. — «Я хлопнул одного старика по голове веером,чтобы убить муху,а он рассердился и поколотил меня». — «Ах, какой ты глупый! — сказала мать. — Надо было помахать веером,муха бы и улетела». — «Верно, — сказал Ётаро. — В другой раз буду умнее».

На другой день в деревне случился пожар. Ётаро помчался смотреть, как горит дом. Он добежал до пожара и остановился на другой стороне улицы. Вдруг одна искра пе-

релетела через улицу и упала на бумажное окно, около которого стоял Ётаро. «Ой, ой! — закричал он. — Надо прогнать искру, а то от нее загорится весь дом!»

Ётаро вытащил из-за пояса веер и стал махать им изо всей силы. От этого искра еще сильнее разгорелась, и бумага начала тлеть. Люди из этого дома выбежали на улицу и увидели Ётаро, который у окна раздувал веером огонь.

Люди рассердились, вырвали из рук Ётаро веер и хорошенько отколотили его. А загоревшуюся бумагу сейчас же залили водой.

«Что с тобой случилось?» — спросила мать, увидев заплаканного сына. Ётаро рассказал, как было дело. «Ну и глупый же ты, — сказала мать. — Надо было помочь тушить пожар».

Когда синяки у Ётаро зажили, он пошел гулять и увидел двух парней, которые колотили друг друга палками. «Надо им помочь!» — подумал Ётаро. Он поднял с земли палку и что есть силы ударил сначала одного, потом другого парня.

Парни сейчас же перестали драться и оба накинулись на Ётаро. Они так больно избили его, что он еле дотащился до дому. «Опять тебя побили?» — спросила мать. «Опять», — ответил Ётаро. И все ей рассказал. Мать только руками развела: «До чего же ты глуп, Ётаро! Ведь тут надо было не помогать, а разнимать».

Семь дней после этого сидел Ётаро дома. Но на восьмой не утерпел и пошел погулять. Вышел на улицу и видит: посреди дороги грызутся две собаки. Ётаро остановился и закричал: «Перестаньте драться!» Собаки его, конечно, не послушались.

Тогда Ётаро подошел к ним, ухватил за хвосты и стал растаскивать в разные стороны. Собаки еще больше рассвирепели, зарычали и вцепились в бедного Ётаро. Если бы прохожие не подоспели на помощь, собаки разорвали бы его в клочья.

Едва живой вернулся Ётаро к матери. Мать посмотрела на него и ничего уж больше не сказала. Глупого учить — только время терять».

ЗАГАДКА СФИНКСА

Рассказывают, что однажды великий город Фивы поразили сразу две беды. Царь Фив был убит каким-то неизвестным, а около города, на горе Сфингионе поселился страшный Сфинкс, порождение Тифона и Ехидны. Сфинкс был ужасным чудовищем с головой женщины, туловищем громадного льва, с лапами, вооруженными острыми львиными когтями, и с громадными крыльями. Боги решили, что Сфинкс до тех пор останется у Фив, пока кто-нибудь не разрешит его загадку. Эту загадку поведали Сфинксу музы.

Всех путников, проходивших мимо, заставлял Сфинкс отгадывать загадку, но никто не мог этого сделать, и люди гибли мучительной смертью в железных объятиях Сфинкса. Многие доблестные фиванцы пытались спасти Фивы от Сфинкса, но все они погибли.

Великое уныние царило в Фивах, когда в город пришел из Коринфа путник. Звали его Эдип. Видя горе горожан, Эдип решил избавить их от беды.

Пришел Эдип к Сфинксу, и тот предложил ему свою загадку:

— Скажи мне: кто ходит утром на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех? Никто из всех существ, живущих на Земле,

не изменяется так, как он. Когда ходит он на четырех ногах, тогда меньше у него сил и медленнее двигается он, чем в другое время.

Эдип тотчас ответил:

— Это человек! Когда он мал, когда еще лишь утро его жизни, он слаб и медленно ползает на четвереньках. Днем, то есть в зрелом возрасте, он ходит на двух ногах, а вечером, то есть в старости, он становится дряхлым и, нуждаясь в опоре, берет костыль; тогда он ходит на трех ногах.

Разрешил Эдип загадку Сфинкса. А Сфинкс, взмахнув крыльями, бросился со скалы в море.

Так Эдип освободил Фивы от чудовища и, когда возвратился в город, фиванцы провозгласили его царем.

Почему Эдип сумел победить Сфинкса? Да потому что, в отличие от всех остальных, сумел выйти за границы обыденного, однозначного мышления, отказался от привычного способа рассуждений, с необычной точки зрения посмотрел на проблему.

Все это — особенности **творческого мышления.**

Для проверки творческого мышления попробуй решить три задачи.

Первая задача. Как с помощью одной палочки, лежащей на столе, построить треугольник?

Вторая задача. Как из шести спичек сложить четыре равносторонних треугольника?

Третья задача. Двое детей подошли к реке. У берега всего одна лодка, в которой может поместиться только один человек. Как им переправиться на другой берег?

Прежде чем заглядывать в конец книги, стоит еще подумать над этими задачами. Они требуют прежде всего необычного подхода.

Творческий человек почти всегда и везде стремится найти свое собственное, отличное от других решение. Он способен видеть окружающие его предметы под необычным углом зрения, выявлять скрытые от наблюдения стороны этих предметов, обнаруживать новые способы их применения. Кроме того, творческий человек способен успешно действовать в неопределенной ситуации.

Если развивать только логику мышления, оно не станет по-настоящему творческим. Основа творческого мышления — **интуиция.**

Слово «интуиция» в переводе с латинского языка означает созерцание, видение, получение результата с помощью зрения. И действительно, интуитивные действия мы часто выражаем словами «блеснула мысль», «сверкнула идея», «снизошло озарение», «прозрение истины», «увидел решение».

Современной науке пока мало известно о том, что же такое интуиция, каков ее механизм. Главное, что известно: интуитивное решение приходит к человеку как бы помимо логики, бессознательно; интуитивно полученный результат почти всегда оказывается

правильным и является ключевым для решения определенной задачи.

Интуитивное решение достигается как бы без предварительного рассуждения, без логического вывода, «вдруг», внезапно. Возникает предчувствие приближения значимого решения, и оно словно вспыхивает в мозгу. Но чтобы время от времени на человека снисходило озарение, необходима подготовка ума, требуется накапливать и перерабатывать знания, опыт. Интуитивные решения не приходят к тем людям, которые умственно мало работают. «Случай помогает лишь умам, подготовленным к открытиям путем усидчивых занятий и упорных трудов», — говорил выдающийся микробиолог **Луи Пастер (1822–1895).**

Интуиция необходима и в общении с другими людьми. С помощью интуиции мы постигаем особенности личности другого человека, как бы непосредственно их усматривая, мгновенно обобщая.

Для того чтобы решить творческую задачу, человеку кроме развитого интуитивного мышления необходимо **воображение.**

Воображение преобразует накопленные представления, предвосхищая будущее, создает новые образы, которых вообще нет или еще нет, и побуждает человека к творчеству.

Конечно, воображение из стимула творчества иногда может превратиться в заместитель действия, переродиться в пустую мечтательность, которой некоторые люди отгораживают-

ся от реальности и необходимости ее изменять. И воображение, и мышление в творчестве не только проявляются, но и развиваются.

УМ ПОЛКОВОДЦА

«Ум полководца» — название работы, которую психолог **Б.М. Теплов** (1896–1965) написал в годы Великой Отечественной войны. Он исследовал особенности мышления и других психологических качеств выдающихся военачальников. Главными его героями были А.В. Суворов и Наполеон.

Так вот, психолог доказал, что полководцу мало одного природного ума, военного таланта и воли, чтобы добиться особых успехов.

А.В. Суворов (1730–1800) считал, что «генералу необходимо непрерывное образование себя науками с помощью чтения». Сам Суворов исполнял это условие с необычайным рвением всю свою жизнь.

Наполеон в этом отношении ничем не отличался от Суворова. Со школьных лет и до заключения на острове Святой Елены он читал всегда «очень много и очень быстро».

Другим любимым занятием Наполеона были беседы со специалистами, от которых он многому научился. Моряки, купцы, ученые, чиновники, даже простые садовники служили для него неиссякаемым источником интересных сведений.

Суворов никогда не упускал случая обогатить свои знания в любой из отраслей военного дела. Когда в его подчинении оказались военно-морские силы, он специально занялся морским делом и в возрасте 60 лет сдал экзамен на мичмана.

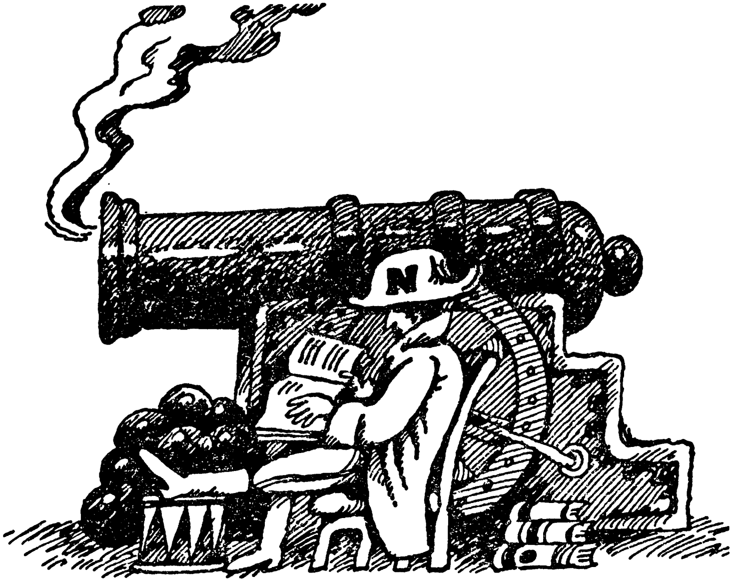
Наполеон интересовался математикой, географией, историей, философией. Суворов хорошо знал математику, географию, философию и более всего — историю. У него были блестящие способности к языкам. Он знал немецкий, французский, итальянский, польский, финский, турецкий, арабский, персидский языки. Суворов имел обыкновение, встав очень рано, бегать по комнатам или саду, заучивая по тетради финские, турецкие или татарские слова и фразы; затем он умывался, обливался водой и пил чай, продолжая твердить урок. Даже во время смертельной болезни он продолжал занятия турецким языком.

И Суворов, и Наполеон хорошо знали литературу, часто цитировали любимые произведения. Они и сами обладали литературным талантом и в молодости писали художественные и философские работы.

Б.М. Теплов замечает в своей работе: «Едва ли случаен такой особый интерес к художественной литературе. Более, чем что-либо другое, она является средством общего образования, и в ней более, чем где-либо, можно найти тот материал «практической психологии», который так необходим для развития ума полководца».

И Суворов, и Наполеон постоянно систематизировали полученные знания. «Я верю Локку, — писал Суворов, — что память есть кладовая ума; но в этой кладовой много перегородок, а потому надобно скорее все укладывать, куда следует». Наполеон говорил, что различные дела уложены у него в голове так же, как они могли бы быть уложены в комоде. «Когда я хочу прервать занятие каким-либо делом, я закрываю его ящик и открываю ящик другого дела; они не перемешиваются, и никогда одно дело не стесняет и не утомляет меня во время занятия другим».

И еще одна способность отличала этих полководцев: способность немедленно припомнить то, что в данную минуту необходимо.



Наполеон диктовал всегда без всякой подготовки и всегда цитировал совершенно верно. Когда у его секретаря возникали сомнения по поводу точности цитирования и он проверял по книге, оказывалось, что все было процитировано совершенно точно.

В конце своей книги Б.М. Теплов пишет: «Военные гении масштаба Суворова или Наполеона создаются в результате огромного подвига работоспособности, причем работоспособности, соединенной с беспредельной любознательностью, с живым интересом к самым разнообразным областям жизни».

ПРАВИЛА РАЗВИТИЯ УМА И ВООБРАЖЕНИЯ

Ум — это не сумма памяти, скорости мышления и знаний. Ум включает самые разные свойства личности. Человеку, который хвалился тем, что прочел много книг, древнегреческий философ **Аристипп** (конец V — начало IV в. до н.э.) сказал: «Тот, кто много ест, не становится здоровее того, кто довольствуется только необходимым. И ученый — не тот, кто много читает, а тот, кто читает с пользой».

Заставляй свой мозг как можно больше работать. В отличие от мышц, мозг не устает и перегрузить его невозможно. Чем больше будет у тебя знаний, тем разнообразнее будут способы решения творческих задач. Когда не-

мецкий естествоиспытатель **Александр Гумбольдт (1769–1859)** путешествовал по Мексике, то обо всем расспрашивал своих спутников. В конце концов один из них воскликнул: «Вас называют великим ученым, так почему же вы без конца спрашиваете обо всем?!» — «Именно поэтому я и знаю так много».

«Как ты опустился! Ты готов учиться у первого встречного!» — упрекали одного философа. «Знание — столь драгоценная вещь, что его не зазорно добывать из любого источника», — ответил философ.

Низкая скорость мышления — это не порок. Тот, кто думает медленно, не всегда думает плохо, а тот, кто думает быстро, не всегда находит верные решения. Будь настойчив и упорен, если не понимаешь чего-нибудь сразу, и перепроверяй свои «быстрые» решения.

Привыкай задавать себе вопросы. Почему? Как? Могло ли быть иначе? В чем причины? Каковы возможные последствия? Анализируя проблему, делай выводы. Отдавая в учение своего сына, один афинянин спросил Аристиппа, чем его сын станет лучше, получив образование. Аристипп ответил: «Хотя бы тем, что не будет восседать в театре, как камень на камне». (Скамьи в театре в те времена были каменные.)

Относись самокритично к своему уму и доброжелательно к умственной деятельности других. Однажды Ходжу Насреддина спросили: «Каковы они, подлинно человеческие

черты?» Ходжа ответил: «Подлинно человеческих черт в основном две: первая — когда говорят люди знающие, нужно хорошенько слушать; вторая — когда говоришь сам, хорошенько думай, что ты говоришь».

Осознавай границы своих знаний, но и не принижай свои способности.

Учись концентрировать внимание на необходимом предмете, отключаясь от всего постороннего.

Считай самой большой наградой новые знания и интересные открытия. Один ученый в старину сказал: «Пусть мысли, заключенные в книгах, будут твоим основным капиталом, а мысли, которые возникнут у тебя самого, — процентами на него».

Не стыдись задавать вопросы. Когда человек спрашивает о чем-либо, это означает, что он стремится к познанию. Один человек в древности говаривал: «Кто хочет преуспеть в жизни, пусть заучит следующих два слова: «не знаю». Когда он будет говорить «не знаю», его обучат, чтобы он знал. Если же он будет говорить, что знает, ему докажут, что он не знает».

Не бойся неудач: неудача означает просто, что ты выбрал неверный путь решения. Не сейчас, так позже ты обязательно найдешь правильный способ. Не бойся насмешек и критики.

Будь уверен в себе.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СЛОВО ОТ ВОРОБЬЯ

Сможет ли Маугли заговорить?

Язык мой — друг мой

Язык без костей

Сказка по случаю

Как мы овладеваем языком

Исследуем речь

Всё ли стерпит бумага?

Хорошие речи и слушать приятно

История по случаю

«Как слово наше отзовется?»

Исследуем речь

СМОЖЕТ ЛИ МАУГЛИ ЗАГОВОРИТЬ?

Древнегреческий историк **Геродот**, живший две с половиной тысячи лет назад, рассказывает: «Перед тем как воцарился в Египте фараон Псамметих, родом эфиоплянин, египтяне чванливо считали себя самым древним народом мира.

Царь Псамметих, однако, пожелал удостовериться — так это или не так? После его расследования египтянам пришлось признать, что фригийцы появились на Земле раньше их, а себя считать вторым по древности народом.

Так как Псамметиху долго не удавалось добиться решения, то он наконец придумал вот что.

Он повелел отобрать двух младенцев у родителей-египтян самого простого звания и воспитать их вдали от людей, в уединенном

месте, под наблюдением старого пастуха царских стад. Было строго приказано, чтобы детишки росли сами по себе, никого не видя, а пастух ухаживал бы за ними сам, кормил бы их козьим молоком, не допускал к ним никого и не произносил в их присутствии ни единого слова ни по-египетски, ни на других языках.

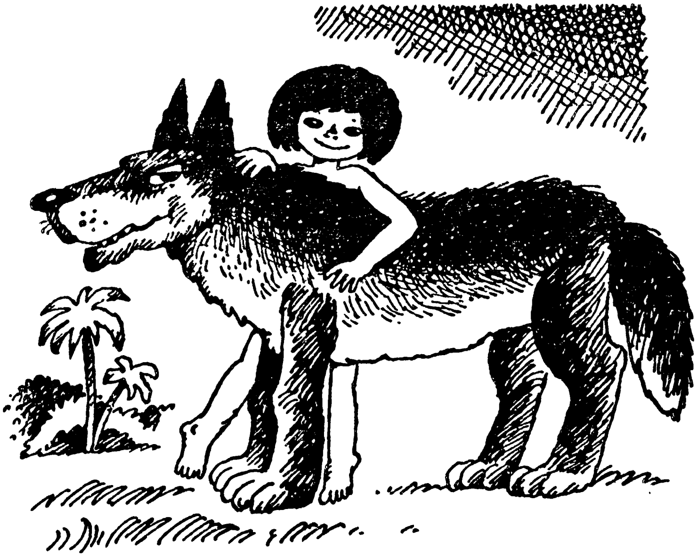
Все эти строгости любознательный фараон измыслил только ради того, чтобы узнать — какое же первое слово сорвется с детских уст, когда малюткам придет пора заговорить?

Все было сделано по царскому велению.

Два года спустя пастух, войдя однажды в хижину с молоком и хлебом, услышал, как оба ребенка, прильнув к нему и обнимая его ручонками, стали повторять непонятное слово: «Бекос, бекос!»

Сначала старец не придал этому значения. Однако, поскольку всякий раз, как дети видели его, он слышал от них то же самое слово, ему пришло на мысль сообщить об этом своему повелителю. Фараон тотчас же созвал ученых мужей и стал допытываться, какому народу известно слово «бекос» и что оно означает. Наконец удалось узнать, что так фригияне именуют хлеб.

И с той поры, на основании столь неопровержимого свидетельства, египтянам пришлось признать, что их соседи фригияне — более древнее племя, чем сами они, и что фригийский язык имеет за собой все права первородства».



Любознательный фараон связал первородство народа с древностью его языка. При этом он считал, что речь дается человеку так же, как умение дышать, улыбаться, пить материнское молоко. Только дышать люди начинают с момента рождения, а говорить — когда придет пора.

Наивный фараон! Языку человек может научиться только у другого человека. Язык возникает и живет только при общении людей между собой.

Еще в XVIII веке **Карл Линней** (1707–1778) описал несколько случаев, когда дети были вскормлены дикими животными, и показал, что в этих условиях речь у них не развилась. Сейчас известно более полутора десятков случаев воспитания детей животными.

Например, в 1920 году в Индии вместе с выводком волчат, в волчьем логове, нашли двух девочек. Одной было восемь лет, другой — два года. Младшая умерла через год, старшая — Камала — прожила еще девять лет. Хотя воспитатели настойчиво пытались развивать ее, говорить и понимать человеческую речь Камала училась медленно, научилась понимать только простые команды и освоила за девять лет всего 30 слов.

В 1925 году, тоже в Индии, нашли мальчика лет девяти, прожившего семь лет в волчьей стае. По уровню умственного развития ему было девять месяцев, и только после четырех лет жизни среди людей он выучил несколько простых слов и команд.

Последний случай стал известен в 1976 году. Крестьяне из Бурунди заметили, что одна из обезьян, резвившихся на деревьях, не столь проворна, как остальные. Приглядевшись, они поняли, что это не обезьяна, а мальчик лет четырех. Членораздельной речью он, естественно, не владел.

А дети, которые рождаются глухими? Если с ними специально не заниматься, они не начнут говорить, даже живя среди людей, потому что не будут слышать ничего.

Эти простые примеры доказывают, что сам по себе, без помощи других людей, без обучения ни один человек не способен начать говорить.

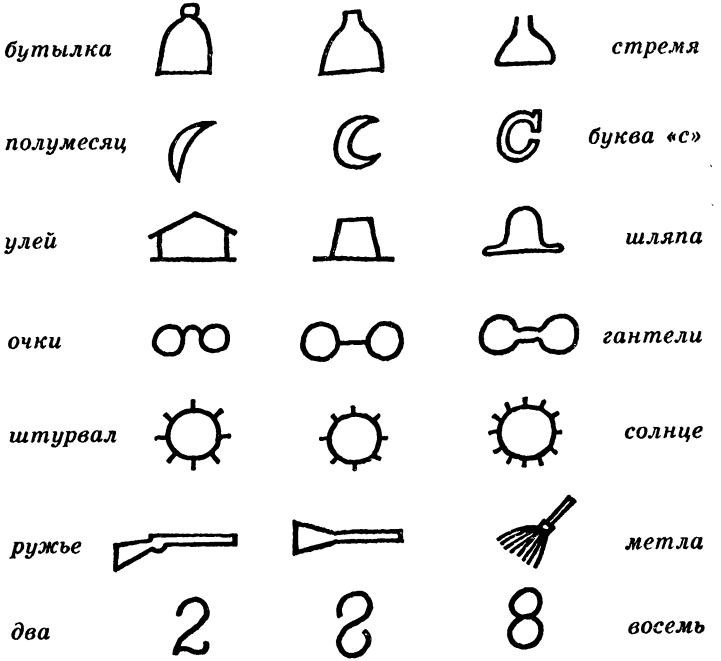
Но зачем это нужно — учиться говорить?

Речь — главное приобретение человечества, ускорившее совершенствование человека. Речь всемогуща. Только с помощью речи человек может приобщиться к общечеловеческой культуре.

При зрительном восприятии мысли входят в сознание «толпой», без соблюдения порядка. Слова же «текут» поочередно, и привязанные к ним мысли появляются последовательно, достигая сознания слушающего.

Речь воздействует на все высшие психические процессы. Она организует структуру восприятия, формирует архитектонику памяти, определяет избирательность внимания.

В одном эксперименте исследователи составили ряд из 12 многозначных фигур. Каждая из них получила два разных словесных обозначения. Всем участникам опыта предъявлялись одни и те же фигуры. Но одной группе перед предъявлением картинки называлось первое словесное обозначение фигуры, другой — второе. От всех участников опыта требовалось после экспозиции как можно точнее нарисовать показанную фигуру. В результате 74 процента фигур, которые были обозначены словами из первого списка названий, в рисунках оказались похожими на предметы с этими названиями и 73 процента из второго списка — на соответствующие предметы второго списка. Это можно увидеть на рисунке.



Искажающее влияние словесной памяти на зрительную. Средняя колонка: фигуры, показанные испытуемым двух групп; левая колонка — рисунки испытуемых первой группы в соответствии с предложенными названиями; правая колонка — рисунки испытуемых второй группы в соответствии с предложенными названиями

Люди старались сделать так, чтобы их рисунки больше соответствовали их словесному описанию.

Человек в отличие от животных имеет двойной мир: мир окружающих его предметов и мир слов, точнее, их значений, стоящий между миром предметов и человеком. При этом не только предметы независимы от че-

ловека, но и слова. Более того, слова могут властвовать над человеком.

В одном из экспериментов испытуемым в состоянии глубокого гипноза внушили, что на выходе из гипноза они не будут видеть сигареты.

После этого им предлагалось перечислить предметы, лежащие на столе. Испытуемые «не видели», то есть не перечислили не только сигареты, но и пепельницу с окурками, спички. Один из участников опыта все-таки «заметил» зажигалку, но назвал ее тюбиком для валидола.

Другим испытуемым внушили, что они не знают, что такое курение. Затем их попросили представить себе табачный киоск и перечислить, что в нем продается. Оказалось, что в табачном киоске продаются расчески, шоколадки и тому подобное.

Многие психологи считают, что человек видит реальный мир через призму своего языка, а не таким, каков он на самом деле. Так, в разных языках существует разное количество слов для обозначения цветов спектра, например:

Русский язык — *красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.*

Английский язык — *red, orange, yellow, green, blue, purple.*

Язык племени шоне (Зимбабве) — *чипсука, читема, читема, чипсука.*

Язык племени басса (Либерия) — *зиза, хью.*

Первоначально люди давали наименования лишь тем цветам спектра, которые чаще встречались и, главное, имели жизненно важное значение. Постепенно число цветовых наименований росло. Сейчас существуют атласы, насчитывающие тысячи цветовых тонов. Оттенки, которые встречаются чаще других, получают наименование с помощью сложносоставных слов или по названию предмета, обладающего данным цветом (вишневый, малиновый, абрикосовый, цвет морской волны).

За период развития человечества строение глаза не изменилось. А число различаемых цветовых оттенков возросло. Для распознавания того или иного цвета важно зафиксировать на нем внимание с помощью словесного обозначения. Если в родном для человека языке нет отдельного слова для определенного цветового оттенка, человек не может различить этот оттенок. Так, североамериканские индейцы из племени хопи, в языке которых есть слово «зеленый», но нет слова «голубой», не в состоянии отличить зеленый цвет от голубого. Но те из них, кто владеет английским языком, прекрасно их различают.

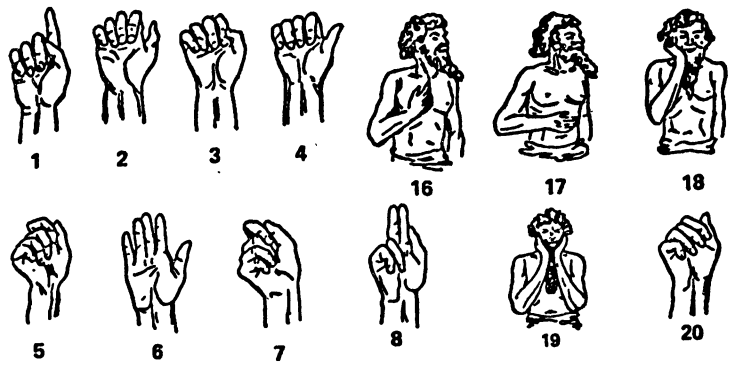
ЯЗЫК БЕЗ КОСТЕЙ

Наше мышление неразрывно связано с языком, на котором мы говорим. Недаром считается, что человек овладел каким-либо

языком, если он может на нем думать. Конечно, это не значит, что хорошо говорить и хорошо думать — это одно и то же. Во многих случаях процессы мышления проходят на внеязыковом уровне. Но итог размышлений всегда формулируется в слове. Поэтому-то так важно хорошо владеть языком.

В настоящее время термин «язык» понимается очень широко: говорят о «языке» насекомых (танцы пчел), животных (брачные танцы птиц, звуковая и эхолокационная коммуникация дельфинов), языке жестов, свистов, костров, барабанов, языке музыки, танца и так далее. Ученые называют язык **знаковой системой.**

Знак — это материальный объект, процесс или явление, который заменяет (представляет, отражает, указывает, описывает) другой объект, процесс или явление. Например,



Жестовый счет от 1 до 30
у австралийского племени аранта

завязанный на память узелок — это знак, который напоминает человеку нечто (не забыть взять ключ от дома или выучить стихотворение). В 1942 году советский журналист А.С. Сандлер был несправедливо осужден и много лет провел в колымских лагерях. Стремясь записать свои впечатления и сохранить записи, он придумал собственную узелковую азбуку. Веревочки, лоскутки, завязанные по определенной системе, помогли ему через тридцать пять лет опубликовать свои мемуары.

А еще знак можно назвать особым единством материального и идеального элементов. Материальной основой слова является цепочка звуков, образующих его значимую часть, само слово или целое высказывание; идеальным является смысл, обозначенный этой цепочкой звуков. Произносимые слова — всего лишь колебания воздуха, написанные слова — всего лишь каракули, но они обладают удивительным могуществом обозначать самые разные вещи, простые и сложные, существующие и несуществующие. В потоке речи слова вынуждены подчиняться правилам грамматики, то есть образуют систему. Есть много видов знаков и много типов знаковых систем. Их-то и называют языками. Такие языки, как русский, английский, суахили, называются **естественными**. Их происхождение не всегда ясно, и развиваются они в основном стихийно. Есть и **искусственные языки**: язык математики, нотная запись,

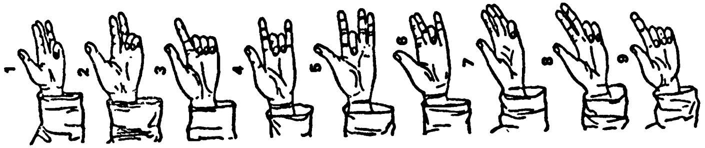
языки точных наук. На протяжении всей истории человечества много раз делались попытки создать общий для всего человечества язык. Так был создан язык «эсперанто». В его основе — латинский язык, у него очень простые правила, на нем легко научиться говорить и писать. Достаточно много людей изучают эсперанто. Однако эсперанто, как и другие «всеобщие» языки, не заменил собой языки национальные.

В языке **слово** с одной стороны соответствует определенному понятию, а с другой стороны — любому предмету, который обозначается данным словом.

Смысл слова шире содержания соответствующего понятия. Слово в речи или тексте может иметь массу дополнительных смысловых оттенков и даже самостоятельный смысл, не имеющий никакого отношения к содержанию понятия. Те же связи существуют и между словом и «предметом», который этим словом обозначается. Из-за этого возникает множество недоразумений, так как каждый из собеседников придает тому или иному слову свой собственный смысл и связывает это слово с разными предметами. Российский император **Александр I** (1777–1825), принимая в каком-то губернском городе местных помещиков, спросил у одного из них: «Ваша фамилия?» «В деревне осталась, ваше величество», — отвечал тот, понимая это слово в значении «семейство».

Слово в речи не пассивно, оно поворачивается то одной, то другой стороной, как бы желая себя показать. Кроме того, слова обладают определенной независимостью от говорящего. Например, человек подбирает слова, а они не подбираются.

Каждое слово связано с другими словами более или менее прочными связями (ассоциациями). «Зоны действия» слов образуют в сознании семантические (смысловые) поля. В



Положение кистей и пальцев рук, обозначавшее отдельные цифры в популярной средневековой числовой системе

центре поля ассоциации более тесные, а ближе к границе поля находятся слова, образующие редко встречающиеся сочетания. Это позволяет человеку понимать переносный смысл слова и юмор, самому создавать образные выражения. Только человек, который активно владеет всем смысловым полем слова, может понять соль шутки, ощутить малую вероятность данного сочетания слов или выразить в речи тот или иной оттенок отношения к происходящему.

Когда Наполеон в период Ста дней высадился в бухте Жуан, парижские газеты сообщили: «Корсиканское чудовище высадилось в бухте

Жуан». Наполеон двинулся с верными ему войсками на Париж. И по мере приближения Наполеона к Парижу изменялась «окраска» известий в парижских газетах: «Людоед идет в Грассу»; «Узурпатор вошел в Гренобль»; «Бонапарт занял Лион»; «Наполеон приближается к Фонтенбло»; «Его императорское величество ожидается сегодня в его верном Париже».

Чем свободнее умеет человек обращаться со словами, чем богаче его речь, тем лучше должны быть подготовлены и его слушатели. Иногда человек понимает основной смысл речи, но не понимает дополнительный смысл, **подтекст**.

Однажды Пушкин сидел в кабинете графа С. и читал книгу. Граф лежал на диване, а на полу около письменного стола играли двое его детишек. «Саша, скажи что-нибудь экспромтом»,— попросил граф Пушкина.

Пушкин, не задумываясь, скороговоркой ответил: «Детина полуумный лежит на диване». Граф обиделся: «Вы слишком забываетесь, Александр Сергеевич»,— строго проговорил он. «Ничуть... Но вы, кажется, не поняли меня... Я сказал: дети на полу, умный лежит на диване».

Это чисто языковая шутка. Иногда человеку без основательной подготовки трудно понять и серьезные высказывания. Например, что означает определение: «Обобщающая синекдоха — это семантическая метасистема с частичным сокращением»?

Впрочем, случается столкнуться с такой фразой, в которой каждое слово само по себе имеет известный смысл, но общее содержание фразы ускользает от понимания. Например: «Оно конечно, оно понятно, оно не как-либо по-другому, а что касается относительно и вообще, то надо вроде и надо бы, да уж ладно, хотя случись такое дело — вот тебе и пожалуйста».

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

Независимость слова от предметов, которые оно обозначает, дала людям возможность играть со словами и их смыслом. Вот как это делает итальянский писатель Джанни Родари в сказке «Старые пословицы».

« — Ночью, — поучала Старая Пословица, — все кошки серы.

— А я черная, — сказала черная кошка, которая как раз в этот момент перебегала через дорогу.

— Не может этого быть. Старая Пословица всегда права.

— А я все-таки черная, — повторила черная кошка.

От удивления и обиды Старая Пословица свалилась с крыши и сломала себе ногу.

Другая Старая Пословица отправилась как-то на футбол. Выбрала она одного игрока, отозвала его в сторону и шепнула:

— Своя работа — верный выигрыш.

Футболист поверил ей и стал гонять мяч в одиночку. Но из этого ничего не вышло, кроме смертельной скуки, и уж конечно, он не мог выиграть — ведь он был один. Волей-неволей пришлось футболисту вернуться в команду. А Старая Пословица с досады заболела, и ей пришлось удалять гланды.

А однажды повстречались три Старые Пословицы. Остановились они поболтать, но, как только открыли рот, сразу же начали ссориться.

— Доброе начало полдела откачало, — сказала одна.

— Нет дороже золотой середины, — ехидно возразила другая.

— Конец — всему делу венец, — крикнула третья.

Вцепились они друг другу в волосы — и пошла потеха! До сих пор дерутся.

А вот что случилось со Старой Пословицей, которой захотелось яблочка. Села она под яблоню и бормочет про себя:

— Не тряси яблоко, покуда зелено: созреет — само упадет.

И что вы думаете, действительно упало. Только когда? Когда насквозь прогнило.

Расстроилась Старая Пословица и с горя подала в отставку».

КАК МЫ ОВЛАДЕВАЕМ ЯЗЫКОМ

Ребенок усваивает **речь** только через общение. Выявлен период времени, в течение которого дети обучаются говорить почти без труда, но если в этот решающий период у ребенка не было контакта с людьми, то последующее обучение языку становится медленным и неэффективным.

Первый период становления речи — фонетический — длится до двух лет. Уже в пять-шесть месяцев в лепете младенца слышны интонации определенного языка. Американские и китайские студенты по магнитофонным записям правильно различали «своих» и «чужих» младенцев.

Второй период — грамматический — должен начаться до трех лет. После трех лет начинается семантический период, когда ребе-

нок уже усвоил звуковой облик слова и конструкцию предложения, но еще не соотносит слова с их значениями.

Малыши не разделяют предмет, действие и признак и могут обозначать их одним словом. До определенного возраста детям вообще трудно разделять слово и обозначаемый им предмет. На вопрос: «Какое слово длиннее: удав или червячок?» — ребенок отвечает: «Конечно, удав, он же намного больше червячка».

Овладение грамматикой отражает определенную стадию развития мышления. Ребенок начинает осваивать грамматику родного языка, усваивая отношения между предметами. Усвоение грамматики связано с мысленным действием. Это доказывают и многочисленные эксперименты. Например, детям показывают картинки с изображением фантастических животных, которым дают несуществующие названия. Демонстрируют ребенку такую картинку и говорят: «Этот зверь называется вук». Затем показывают картинку с изображением нескольких таких зверей и спрашивают: «А это кто?» Если ребенок отвечает: «Это вуки» или «Это три больших вука», значит, он сам овладел способом выражения множественного числа.

Как же человек овладевает грамматикой родного языка? По одной, наиболее правдоподобной, гипотезе, существует набор общих, врожденных правил для всех человеческих языков. Эти правила отражают общие схемы

построения мысли. На этих правилах базируется **глубинная грамматика.** Ребенок сначала овладевает такими схемами, а уже потом усваивает особенности родного языка.

ИССЛЕДУЕМ РЕЧЬ

В начале XX века выдающийся российский языковед **Л.В. Щерба (1880–1944)** пришел в один из институтов, чтобы прочесть вступительную лекцию к курсу «Введение в языкознание». Он вызвал к доске одного из студентов и продиктовал ему такое предложение:

«ГЛОКАЯ КУЗДРА ШТЕКО БУДЛАНУЛА БОКРА И КУРДЯЧИТ БОКРЕНКА».

А затем профессор задал всем студентам вопрос: «Что эта фраза означает?» Попробуй и ты ответить на этот вопрос. Учти, что ответ «ничего» — неправильный.

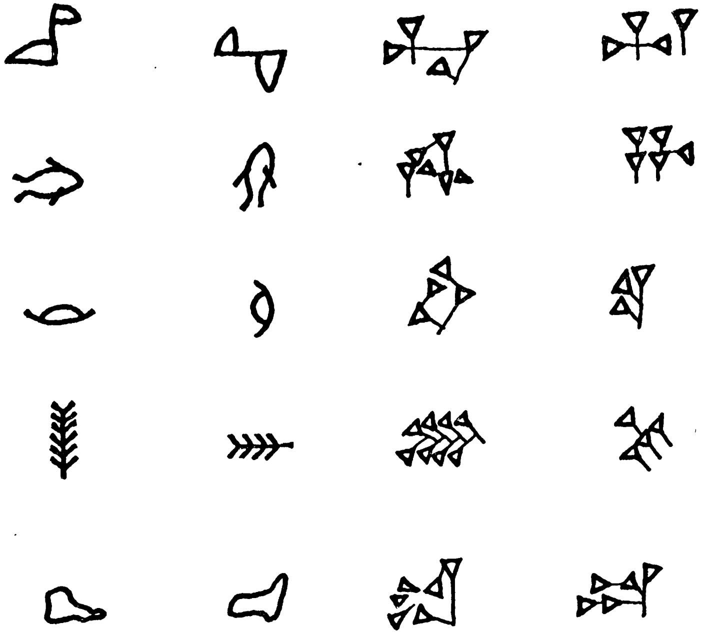
А теперь прочитай два следующих микротекста, расшифруй их. Что надо сделать, чтобы каждый из текстов стал доступен любому читающему по-русски? Почему первый фрагмент сложнее в первичном прочтении, а второй — в расшифровке? Знаешь ли ты тексты, из которых взяты приведенные фрагменты?

1. Ушскокараствирдилымируштолезтгнуснавридна...

2. Шыр-пир ю пяпюжгы зэлэмъгый гёсрыг, фёд гяг, фёд гяг, зэлэмъгый гёсрыг.

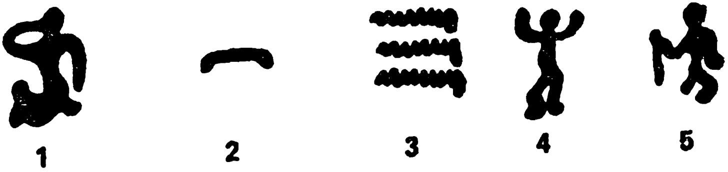
Первый вид **письменности**, который известен еще с IV тысячелетия до нашей эры, — рисуночное **пиктографическое письмо**. Оно стоит на грани изобразительного искусства и письма. Каждая пиктограмма отображает в виде рисунка отдельный объект, а последовательность пиктограмм напоминает рассказ в картинках (смотри нижний рисунок).

С течением времени пиктографическое письмо сменилось **идеографическим**. В идеограмме выделены и схематически отображены



Эволюция шумеро-вавилоно-ассирийской письменности.

уже только повторяющиеся элементы объектов. В наиболее полном виде идеографическое письмо сохранилось в наши дни в китайском языке, включающем около 50 000 иероглифов–идеограмм, каждая из которых соответствует одному слову.



Идеографические знаки египтян:
1 — рука у рта: есть, говорить; 2 — потолок: верх, небо; 3 — волны; 4 — поднятые руки: радость; 5 — человек с посохом: старость;

Устойчивые комбинации идеограмм, обозначавших конкретные предметы, постепенно сплавлялись и превращались в новый знак, более обобщенный. Иероглифическое изображение китайского знака «дао» состоит из двух пиктограмм: первая изображает движение человеческой ноги, передаваемое китайским словом «го» (движение), вторая изображает голову — «тоу» (голова). Комбинация этих пиктограмм сначала обозначала понятие «дорога» (идущий человек), затем — более сложное и переносное — «движение головы» и, наконец, абстрактное понятие — «мышление». Слово «время» в русском языке восходит к древнерусскому «веремя», «вертмя», а через древнерусский язык к индоевро-

пейскому «колея» — след от колеса. Здесь подчеркивается близость слов «время» и «вертеть», «воротить», «вращать».

Человечество сделало в развитии письменной речи следующий шаг, когда осуществило переход от иероглифического письма к буквенному (звуковому). **В буквенном письме** из ограниченного набора букв можно составлять практически неограниченное количество слов.

В раннем алфавите буквы обозначали только согласные звуки. Поскольку гласные не были вычленены, слово, состоящее только из согласных, таило в себе неопределенность. Чтобы ее устранить, в конце строки ставили так называемую детерминанту, то есть пиктограмму, которая поясняла, о чем идет речь в каждом отдельном случае. Так возникло смешанное письмо — **буквенно-пиктографическое.** Например, если бы в русском языке не использовать гласные, то сочетание согласных «кт» могло означать «кот», «кит» или «кат», и в качестве детерминанты надо было бы рисовать кота, кита или палача.

Полагают, что к развитию буквенного письма вела потребность передачи имен собственных. Человеку необходимо было выражать нечто, что не может быть обозначено рисунком или комбинацией рисунков. Как известно, все слова, за исключением имен собственных, обозначают различные родовые понятия. Имя должно вызывать в сознании

образ единичного именуемого предмета. Интересно, что первобытный человек имел несколько имен, каждое из которых он носил в определенных ситуациях. С изменением имени он как бы превращался в иное лицо. По библейским преданиям, дать имя означало то же самое, что вызвать названный предмет к жизни, к существованию.

Изобретение буквенного письма связало между собой устную и письменную речь. Начало развиваться абстрактное мышление, открыв путь для формирования грамматики и логики.

ХОРОШИЕ РЕЧИ И СЛУШАТЬ ПРИЯТНО

В жизни человека **речь** играет огромную роль. Слово способно выражать переживания человека, его эмоции. Мудрец сказал: «Подобно тому, как крепость глиняной посуды проверяют по звону, человека проверяют по словам, которые изрекают его уста».

С помощью слова человек может воздействовать на окружающих. И, наконец, речь имеет познавательное значение: с ее помощью мы получаем и передаем новую информацию.

Надо сказать, что при передаче информации с помощью слов частично искажается ее смысл, частично происходит ее потеря. Напри-

мер, вот что может происходить при передаче указаний по цепочке капитан — адъютант — сержант — капрал — рядовые солдаты.

Капитан — адъютанту: «Как вы знаете, завтра произойдет солнечное затмение, а это бывает не каждый день. Соберите личный состав в 5 часов утра на плацу, в походной одежде. Они смогут наблюдать это явление, а я дам им необходимые объяснения. Если будет идти дождь, то наблюдать будет нелегко, в таком случае оставьте людей в казарме».

Адъютант — сержанту: «По приказу капитана завтра утром произойдет солнечное затмение в походной одежде. Капитан на

плацу даст необходимые объяснения, а это бывает не каждый день. Если будет идти дождь, наблюдать будет нечего, тогда явление состоится в казарме».

Сержант — капралу: «По приказу капитана завтра утром в 5 часов затмение на плацу людей в походной одежде. Капитан даст необходимые объяснения насчет этого редкого явления, если будет дождливо, что бывает не каждый день».

Капрал — солдатам: «Завтра в самую рань, в 5 часов, солнце на плацу произведет затмение капитана в казарме. Если будет дождливо, то это редкое явление состоится в походной одежде, а это бывает не каждый день».

Впрочем, 60 процентов информации люди передают и получают не через слова, а с помощью так называемых вспомогательных средств: темпа речи, акцентирования части высказывания, тембра голоса, его силы, дикции, жестов и мимики.

Всякое высказывание двухслойно: первый слой передает некоторую информацию, второй выражает отношение говорящего к этой информации. Человек рано начинает понимать: если жесты и интонация расходятся по значению со словесным содержанием речи, надо доверять именно жестам и тону. Английский драматург **Бернард Шоу** (1856–1950) говорил, что есть только один способ написать слова «да» и «нет», но существует пятьдесят способов их произнести.

А как меняется смысл предложения, когда мы делаем акцент на том или другом слове! Один из исследователей языка выбрал фразу «Дайте мне стакан чаю» и показал, как акцент на том или другом слове меняет весь ее смысл. «Если мы делаем упор на первом слове (дайте), открываем следующее: “Довольно пустой болтовни! Я пришел усталый, измучен жаждой, дайте мне стакан чаю, а потом я расскажу все новости”. Упор на втором слове (мне): “Соседу справа дали, соседу слева дали, всем налили, всех спросили, про меня забыли — почему так? Дайте и мне, если всем даете...” На третьем слове (стакан): “Вы знаете прекрасно, что я не пью из чашки, дайте мне стакан. Можете хоть немного считаться с моими привычками?” И, наконец, на четвертом (чаю): “Чаю. Понимаете — не вина, не кофе! Ничто так не утоляет жажду, как добрый, душистый, хорошо настоявшийся чай!”

Значит, чтобы понять содержание речи, нужно проанализировать, что́ было сказано, а затем, ка́к было сказано. Только после этого можно считать, что речь воспринята однозначно. Однажды Наполеон, стараясь достать книгу, которая была на верхней полке, приказал подать ему стул. Генерал, который присутствовал при этом, предложил: «Позвольте мне достать эту книгу, ведь я выше вас». «Вы, наверное, хотели сказать «длиннее»?» — поправил его император.

ИСТОРИЯ ПО СЛУЧАЮ

О том, как важно точно выражать свои мысли (особенно, когда пишешь указы), рассказывает история, которую приводят во многих учебниках психологии.

«Это произошло в те времена, когда на улицах городов не было освещения. Как-то ночью мэр столкнулся с горожанином. Тогда мэр отдал приказ, чтобы никто не выходил ночью на улицу без фонаря. Следующей ночью мэр опять столкнулся с тем же горожанином.

— Вы не читали моего приказа? — спросил мэр сердито.

— Читал, — ответил горожанин. — Вот мой фонарь.

— Но в фонаре у вас ничего нет.

— В приказе об этом не упоминалось.

Наутро появился новый приказ, обязывавший вставлять свечу в фонарь при выходе ночью на улицу.

Вечером мэр опять налетел на того же горожанина.

— Где фонарь? — закричал мэр.

— Вот он.

— Но в нем нет свечи!

— Нет, есть. Вот она.

— Но она не зажжена!

— В приказе ничего не сказано о том, что надо зажигать свечу.

И мэру пришлось издать еще один приказ, обязывавший граждан зажигать свечи в фонарях при выходе ночью на улицу».

«КАК СЛОВО НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ?»

Если трудно понимать друг друга людям, которые говорят на одном **языке**, то еще сложнее объясняться между собой людям, говорящим на разных языках.

Цветок, именуемый на русском языке «подснежник», в немецком называется Schneeglöckchen, в английском — snowdrop, во французском — perce-neige. Происхождение названия в русском языке связано с ранним появлением цветка весной (из-под снега), то есть название обращает внимание на фактор

времени. В немецком слово означает «снежный колокольчик», указывая на форму цветка. В основе английского названия «снежная капля» также лежит форма. Французское название «просверливающий снег» ассоциируется с движением. Хотя все эти наименования имеют в виду один и тот же цветок,говорящий на русском языке сообщает дополнительное сведение о времени появления этого цветка,на немецком и английском — о его форме, на французском — о способе его появления.

Внешние грамматические конструкции, отражающие особенности исторического развития каждого языка, определяют возможность неоднозначного перевода с одного языка на другой. Не удивительно,что могут возникать самые невероятные казусы. Тогда русская пословица «Баба с возу — кобыле легче» переводится на английский язык так: «Когда леди выходит из автомобиля,его скорость значительно возрастает». Русский оборот «животноводство на подъеме» был переведен на английский и с него снова на русский. Получилось: «Откорм скота на крутых склонах».

Пушкинская «Полтава» была переведена на французский язык, затем с французского на немецкий. Возможно,был еще ряд переводов. Кончилось тем,что один немец,знающий русский язык,но не знающий Пушкина,перевел эту «славную поэму из русской жизни» на русский язык.

Подлинник

Богат и славен Кочубей.
Его луга необозримы;
Там табуны его коней
Пасутся вольны, нехранимы.

Перевод

Был Кочубей богат и горд.
Его поля обширны были.
И сотни лошадиных морд
Его потребностям служили.

Термин «лошадиная морда» с тех пор стал обозначением неквалифицированного перевода.

Эксперименты по компьютерному переводу проводились неоднократно. Они установили, что в процессе перевода возникают сильные искажения. Так, однажды компьютер переводил технический текст, в котором была пословица «Не носи воду решетом». Она была переведена: «Нетранспортабельная переноска водорода с кислородом в сосудах с микропористым дном». Пока компьютеры используют для подстрочных переводов, чтобы облегчить работу квалифицированных переводчиков.

А какова точность перевода у квалифицированных переводчиков? Остроумный эксперимент провели французские лингвисты. 14 опытных переводчиков сели за круглый стол так, чтобы каждый в совершенстве

знал язык соседа справа и слева. Первый переводчик — немец — написал на листке бумаги фразу: «Искусство пивоварения так же старо, как и история человечества», — и передал листок соседу слева. Когда к немцу вернулся листок с фразой на венгерском языке, он с удивлением прочел: «С давних времен пиво является любимым напитком человечества».

ИССЛЕДУЕМ РЕЧЬ

При переводе с языка на язык наиболее трудно перевести образные выражения, в частности, пословицы.

Но иногда и человек, для которого данный язык родной, не может точно объяснить смысл пословицы. А ведь по тому, насколько правильно человек понимает отвлеченный, переносный смысл того или иного образного выражения, судят об особенностях его мышления — уровне, целенаправленности и критичности.

Попробуй истолковать следующие метафоры и пословицы:

Козел отпущения.
Золотая середина.
Буря в стакане воды.
Белая ворона.
Рыльце в пушку.
Гора родила мышь.

МОЖНО ЛИ ПРОЖИТЬ БЕЗ ЧУВСТВ?

Как неумолимые
сделались милостивыми
Движения души
Зачем нужны эмоции
«Всё это было бы смешно,
когда бы не было так грустно»
«Да, жалок тот,
в ком совесть нечиста»
Сказка по случаю
Кто хорошо смеется?
«Всё хорошо, прекрасная маркиза»
«Но зачем же стулья ломать?»
Правила управления эмоциями
Своя воля страшней неволи
История по случаю
Будь своему слову хозяин
Правила воспитания воли

КАК НЕУМОЛИМЫЕ СДЕЛАЛИСЬ МИЛОСТИВЫМИ

Неумолимые **богини мщения Эринии** издревле служили властителю царства мертвых Аиду. Бичами и змеями истязали они преступника, не давали ему ни минуты покоя, терзали его угрызениями совести; нигде нельзя было укрыться от них, всюду находили они свою жертву.

Вот так же Эринии стали преследовать и Ореста, который, по воле Аполлона и мстя за смерть отца, убил свою мать Клитеместру. Орест считал, что поступил правильно. Но явились перед ним Эринии: вокруг их голов извивались ядовитые змеи, очи их сверкали страшным гневом. Затрепетал Орест, почувствовав, как понемногу помрачается его рассудок. Гонимый Эриниями, он, по совету Аполлона, пришел в Афины и там сел у древней статуи Афины Паллады, обняв ее. Вскоре появились Эринии. В страшном гневе готовы были они растерзать несчастного, но не смели оскорбить священного изображения Афины.

Услышала крики Эриний богиня Афина и явилась перед ними. Грозно требовали Эринии, чтобы богиня отдала им во власть Ореста; страшным мукам хотели они подвергнуть Ореста за убийство матери. Орест же молил богиню защитить его.

Вняла Афина мольбам Ореста. Чтобы решить его дело, избрала она из афинских

старейшин суд — ареопаг. Собрались назначенные богиней судьи; договорились, как будет проходить суд; выслушали обвинительниц Ореста — Эриний и его защитника — Аполлона. И после голосования оказалось, что Орест оправдан.

В ужасный гнев пришли Эринии — суд лишал их законного права карать преступника страшными муками. Грозили Эринии, что они опустошат всю Аттику и повергнут ее в море бедствий. Но Афина смягчила гнев богинь; она убедила их навсегда остаться в священной пещере близ Афин, где им будут воздавать великие почести. Согласились грозные богини. С великим торжеством отвели Эриний в их святилище. С тех пор сделались они защитницами всей Аттики, а называть их стали Эвменидами — милостивыми, благосклонными.

ДВИЖЕНИЯ ДУШИ

В мифе о том, как грозные Эринии стали милостивыми Эвменидами, психологи видят историю развития эмоций человека и отношение эмоций и разума.

В психологии **эмоциями** называют переживания, которые отражают значимость тех или иных внешних и внутренних ситуаций для человека. Если восприятие и мышление позволяют человеку более или менее точно от-

ражать окружающий его и независимый от него мир, то эмоции отражают отношение человека к самому себе и окружающему миру. При этом не столь важно, переживает человек по поводу реальных или воображаемых событий: эмоции его будут всегда реальными.

У одного человека была навязчивая идея, будто из-за того, что он спал с открытым ртом, к нему в желудок попали две мухи и непрерывно там крутятся. Он был этим так обеспокоен, что даже не в состоянии был сидеть в одной позе спокойно. Он все время вертелся и говорил: «Сейчас они переместились на эту сторону, а сейчас — на эту». Он был почти безумен и, страдая, ходил по врачам, но никто не мог ему помочь, все смеялись и говорили, что

он все это сам себе придумал. Но он страдал, и их объяснения не помогали ему.

Наконец он пришел к одному врачу-психотерапевту. Тот прикоснулся к его желудку и сказал: «Да, они там». Пациент почувствовал себя очень счастливым. Он сказал: «Все остальные врачи говорили мне, что у них просто нет для меня лекарства, и только вы подаете надежду». Врач подтвердил, что мухи там, и сказал, что он вполне может управиться с таким заболеванием. Затем попросил пациента лечь на кушетку, открыть рот, закрыть глаза и сосредоточиться. Для того, чтобы вызвать мух из желудка, требуется произносить великую мантру (молитву). Пока пациент произносил про себя предложенную мантру, врач в соседней комнате прилагал усилия для поимки мух. Наконец он поймал их и, поместив во флакон, вернулся к пациенту. Открыв глаза и увидев мух, тот почувствовал себя здоровым и счастливым.

Как и на другие явления человеческой психики, на эмоциональные состояния можно взглянуть с разных точек зрения. Все эмоциональные состояния характеризуются направленностью, степенью напряжения и уровнем обобщенности.

Если взглянуть на эмоциональные состояния с точки зрения их **направленности**, мы увидим как бы пирамиду, в основании которой лежат так называемые базовые эмоциональные состояния: голод, жажда, усталость,

боль. Эти эмоции связаны с чувством самосохранения. Выше в этой пирамиде располагаются чувства,связанные с понятием собственности: чувство обладания, чувство лишения, чувство стяжательства, чувство бескорыстия. Над ними располагаются эстетические чувства: чувства прекрасного,возвышенного,безобразного, трагического, комического. На вершине пирамиды располагаются чувства справедливости, чести, долга, ответственности, совести, творческого вдохновения.

Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на положительные и отрицательные по признаку доставляемого удовольствия или неудовольствия. При этом некоторые эмоциональные состояния могут быть направлены на самого человека, а некоторые — на других людей и окружающий мир. Но есть и промежуточные чувства (мы можем злиться и досадовать и на себя, и на других).

По **степени напряжения**, то есть по длительности и силе, выделяют собственно эмоции, чувства, страсти, аффекты и настроения.

Собственно эмоции и чувства — достаточно длительные состояния. Отличаются **чувства** от эмоций тем, что имеют четко выраженный предметный характер. Они выражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувства вообще, безотносительно, а только по

отношению к кому-нибудь или чему-нибудь. Например,человек не может испытывать чувства любви,если у него нет объекта привязанности или поклонения.

Страсть — сильное и продолжительное состояние. Страсть всегда предметна и активна. Она нацеливает человека на достижение его желаний. Однако зачастую при достижении страстно желаемой цели человек испытывает не радость,а разочарование, горечь. Восточный мудрец сказал: «В жизни бывает так: кого любишь, к тому не питаешь страсти, а кого ненавидишь, к тому пылаешь страстью».

Аффект — наиболее мощная эмоциональная реакция. Он,в отличие от собственно эмоций, возникает как оценка итога, результата какого-либо действия. Это как бы взрыв,аварийная реакция на экстремальную ситуацию. Он неодолимо навязывает действие, и при этом теряется чувство реальности. Аффекты — ярость, ужас, отчаяние, экстаз. Практически каждое чувство может стать аффектом: удивление может превратиться в изумление, гнев — в ярость, горе — в отчаяние,страх — в ужас,радость — в блаженство. Но в аффекте человек перестает управлять чувствами. Чувства начинают управлять человеком. Это выражается и в речи. Говорят: «Я обрадовался», но «Меня охватил ужас». Аффект отличают большая интенсивность и малая продолжительность. Человек, находящийся в

аффекте, удерживает в поле своего внимания только те объекты, которые связаны с его переживаниями. Переключиться с них практически невозможно.

Человек в аффекте не может сосредоточиться, предвидеть результаты своих поступков. Становится невозможным целесообразное поведение. Может наступить и полное оцепенение. В полете, на высоте 12 тысяч метров, летчик одноместного самолета услышал сильный хлопок и представил, что за хлопком последует взрыв двигателей. Он решил катапультироваться, но не смог сделать этого, так как полностью оцепенел. И только спустя некоторое время, когда самолет потерял уже 5 тысяч метров высоты, летчик вышел из оцепенения, принял правильное решение и благополучно приземлился.

Настроение — самое длительное, часто даже «хроническое» эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Можно сказать, что настроение — равнодействующая многих чувств. Настроения отличают от эмоций меньшая интенсивность, меньшая устойчивость, меньшая осознанность. Настроение служит фоном, на котором протекают все остальные психические процессы. Одна и та же работа при разных настроениях может казаться то легкой и приятной, то тяжелой и удручающей. Настроение тесно связано с самооценкой человека и уровнем его притязаний. У людей с завышенной самооценкой как

правило бывает приподнятое настроение. У людей с заниженной самооценкой выражены пассивно-отрицательные состояния, связанные с ожиданием неблагоприятного исхода.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ

Благодаря **эмоциям** мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Многие эмоциональные состояния присущи человеку с рождения. Уже новорожденный способен испытывать страх при сильном звуке или внезапной потере опоры, неудовольствие при ограничении движений и удовольствие, возникающее в ответ на покачивание, поглаживание. Постепенно из этих «зародышей» вырастает все богатство эмоций человека. Конечно, это происходит, только если ребенок растет в атмосфере любви и заботы, с ним играют, его учат, он чувствует свою защищенность.

В каждом обществе существуют нормы выражения эмоций, отвечающие представлениям о приличии, скромности, воспитанности. В некоторых странах чрезмерное внешнее выражение эмоций будет считаться признаком невоспитанности. В других — наоборот, вы не сможете общаться с людьми, если недо-

статочно эмоциональны внешне. Но даже люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражение человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

Без эмоций человек не мог бы осознать своих **потребностей**, предметов, на которые эти потребности направлены, и **мотивов**, которые непосредственно побуждают к деятельности.

В основе жизнедеятельности человека лежат материальные потребности: голод, жажда, потребность в безопасности и другие. Древнегреческий философ **Сократ** (470–399 до н.э.) смеялся над теми, кто заботился только о своих материальных потребностях. «Я ем, чтобы жить. А некоторые люди живут, чтобы есть», — говорил он.

Социальные потребности выражают общественную природу человека. Исключительно важное значение имеют потребности в общении и труде. Следующий уровень — познавательные и эстетические потребности, то есть потребности в знаниях, умениях, навыках, а также в гармонии и красоте. А на вершине находятся духовные потребности. Лев Толстой называл такие потребности способностью жить своими мыслями и чужими чувствами, способностью действовать по уважению к добру и правде, а не из страха и не из корыстных видов похвалы и награды.

Чем же характеризуются потребности? Любая потребность имеет свой предмет, то есть она всегда есть осознание нужды в чем-то. Философ Фалес много путешествовал, растратил все свои деньги и жил небогато, занимаясь исследованиями явлений природы. Он учил, что человеку нужна мудрость, а не деньги. Жители Милета насмехались над ним. «Ты поучаешь людей, а сам живешь в бедности», — говорили ему. Тогда Фалес взял в долг денег и скупил все маслобойни в городе. По его прогнозу должен был быть необычайно большой урожай маслин. Прогноз оправдался, и Фалес за одну осень заработал целое состояние. Тем самым он доказал, что, если бы его интересовали деньги, он со своими знаниями и умом мог бы стать богатейшим человеком.

Всякая потребность приобретает конкретное содержание в зависимости от того, в каких условиях и каким способом она удовлетворяется. Древнеримский император **Диоклетиан** (243–312), утратив интерес к государственным делам, отрекся от всех титулов и занялся выращиванием фруктов и овощей. Старый друг стал уговаривать его вернуться. «Друг мой, внимательно посмотри на возделанное моими руками: вначале на государство, а потом вон на ту прекрасную капусту, — и скажи, в чем я добился больших успехов?» — ответил Диоклетиан.

Наконец, потребность способна возникать вновь и вновь.

Потребности выражаются в мотивах, то есть в непосредственных побуждениях к деятельности. Так, потребность в пище может реализоваться в совершенно разных действиях: приготовлении пищи, посещении ресторана, ограблении продуктового магазина. Этим разным видам деятельности и соответствуют разные мотивы.

Что определяет выбор среди конкурирующих потребностей и мотивов? Только в исключительных случаях выбор зависит единственно от силы потребности. Чаще всего это случается в экстремальных ситуациях: мать, спасающая ребенка от разъяренных собак, способна перепрыгнуть двухметровый забор, хотя в обычной ситуации она не смогла бы преодолеть и пятидесятисантиметровую преграду.

Такие чрезвычайные ситуации, к счастью, достаточно редки. И поэтому возник механизм эмоций, который как бы взвешивает конкурирующие потребности и желания, учитывая их силу и вероятность их удовлетворения.

Положительные эмоции свидетельствуют о приближении к цели (то есть к удовлетворению потребности), а **отрицательные** — о трудностях на пути к ней. Человек (если он психически здоров) стремится получать как можно больше положительных эмоций и как можно меньше — отрицательных. Когда у человека недостаточно информации о средствах, которые необходимы для достижения цели, он начинает испытывать отрицательные эмоции. Стремление избавиться от них побуждает искать средства для достижения цели, применять все знакомые ему способы, знания, умения, наконец, находить время, если именно его не хватает для использования умений и средств.

Положительные эмоции возникают тогда, когда всплывающие в памяти воспоминания о прошлом успехе совпадают с результатом совершенного действия (несовпадение ведет к отрицательным эмоциям). Возникающие положительные эмоции запоминаются и при соответствующей обстановке могут извлекаться из памяти для достижения такого же результата. Когда человек разбирается в новом, трудном для него материале, и наконец осознает, что по-настоящему все понял, он чувствует ра-

дость, а иногда, если материал был особенно сложный,— даже торжество. Об этом говорит, например, такой старинный рассказ. «Понятно ли тебе то, что я объяснил?» — спросил философ своего ученика. “Все понятно”,— ответил тот. “Ты говоришь неправду”, — сказал философ. — Твои уста говорят “да”, в то время как выражение твоего лица говорит “нет”. Верный признак понимания — это радость на лице ученика, а не ответ “да”.

Если для потребностей сохранения (себя, потомства, социального статуса) достаточно отрицательных эмоций, то положительные эмоции помогают процессу развития, усложнения, возвышения потребностей.

Как легко утолить голод и жажду, как быстро надоедают новые игрушки и наряды! Старые вещи не радуют, но не радуют и новые. Существует только одна потребность, которую невозможно удовлетворить и которая приносит бескорыстную радость. Это потребность в знаниях. Любопытство, тяга к новому, ранее неизвестному столь велики, что успешно конкурируют с голодом, жаждой и даже инстинктом самосохранения. Однако полное удовлетворение потребностей и полная информированность, гарантирующая достижение всех желаний, устраняют не только отрицательные эмоции, но и положительные. Жизнь лишается радости.

Человек должен активно искать новое, ранее неизвестное, потому что только прирост

информации способен принести радость открытий и творческих озарений.

И надо помнить: чем ближе и доступнее была поставленная цель, тем скромнее положительная эмоция при ее достижении. Человек, который хочет испытать сильные положительные эмоции, должен ставить перед собой трудные и далекие цели — именно их достижение приносит ощущение счастья. И вот что удивительно: трудная и далекая цель как бы волшебно преображает человека. Он становится физически более здоров и психически более устойчив, чем раньше.

Люди определяют свои дальние цели в разном возрасте. Лев Толстой еще в юности написал развернутый план всей своей будущей жизни. И хотя в деталях этот план выполнен не был, главного Толстой достиг. А вот лауреат Нобелевской премии мира **Альберт Швейцер (1875–1965)** в 30 лет достиг, казалось бы, всего, чего желал: он был профессором философии Страсбургского университета в Германии, известным в Европе органистом. Но, решив стать врачом, Швейцер поступает на медицинский факультет того же университета, после его окончания уезжает в Африку, посвящает всю свою жизнь лечению проказы. И именно на этом поприще завоевывает всемирное признание.

Так что не надо стесняться мечтать о великих делах. Только следует помнить: великим можно назвать то дело, которое направ-

лено на благо людей. Александр Македонский и Наполеон Бонапарт не смогли завоевать мир, потому что это была призрачная цель, не несущая никакого блага человечеству. Не стоит повторять их ошибок. И еще: мечтая о великой цели, не надо забывать учиться; иначе мечта никогда не превратится в реальность.

«ВСЁ ЭТО БЫЛО БЫ СМЕШНО, КОГДА БЫ НЕ БЫЛО ТАК ГРУСТНО»

В главе, посвященной языку и речи, рассказывалось о связи между названием цвета и способностью видеть его, различать среди других цветов.

Такая же связь существует между названием эмоционального состояния и его осознанием. Когда человек не может назвать чувство, которое он в тот или иной момент испытывает, он не может понять своих чувств. Конечно, речь идет не о том, чтобы бездумно затвердить список эмоций. Необходимо понимать значение каждого названия. В одной старинной книге рассказывается, как спросили мудреца его ученики: «Какая разница между печалью и досадой?» Он ответил: «Когда на человека обрушивается несчастье, он сильно печалится, когда же его постигает неприятность, он только досадует». И еще мудреца спросили: «Чем отличается страх от

ужаса?» Он сказал: «Страх бывает перед искушением. Ужас — после того, как поддашься ему».

Надо понимать также, что, как и цвет, чувство может иметь множество оттенков. Человек может испытывать возбужденную радость — восторг, напряженную радость — ожидание, спокойную радость — умиление. Им может овладеть тревожная грусть, когда приходится напрягать все силы, чтобы не впасть в отчаяние; а тихая грусть, наоборот, позволяет человеку расслабиться, отдохнуть от напряжения.

Вот список основных нейтральных, положительных и отрицательных эмоциональных состояний.

НЕЙТРАЛЬНЫЕ: безразличие, спокойное созерцание, любопытство, удивление, изумление.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ: удовольствие, радость, блаженство, восторг, ликование, восхищение, симпатия (приязнь), нежность, любовь, умиление, благодарность, гордость, самодовольство, чувство удовлетворенности собой, уверенность, доверие, уважение, спокойная совесть, чувство облегчения, чувство безопасности, предвкушение, злорадство, чувство удовлетворенной мести.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ: неудовольствие, горе, отчаяние, тоска, печаль, грусть, ярость, презрение, возмущение, негодование, неприязнь, зависть, уныние, скука, огорчение, разочаро-

вание, тревога, боязнь, испуг, страх, ужас, жалость, сострадание, сожаление, досада, обида, чувство оскорбления, гнев, злоба, злость, ненависть, ревность, неуверенность, сомнение, растерянность, недоверие, смущение, стыд, неудовлетворенность собой, раскаяние, угрызения совести, нетерпение, горечь, отвращение, омерзение.

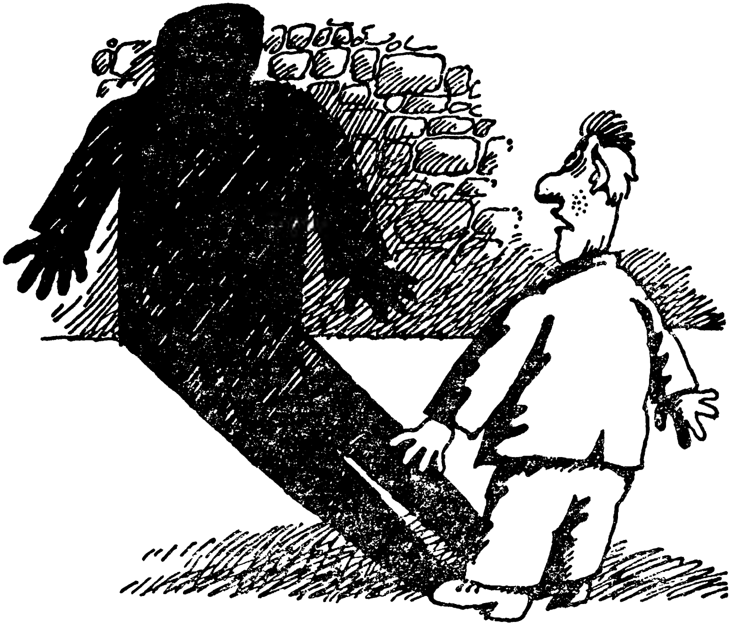
Наверное, можно задать вопрос: почему среди положительных чувств находится злорадство и чувство удовлетворенной мести, а среди отрицательных — грусть или сострадание? Необходимо понять вот что: эмоциональные состояния делятся на положительные и отрицательные не потому, что одни хорошие, а другие плохие.

Положительными или отрицательными эмоциональные состояния называют в зависимости от того, доставляют они удовольствие человеку или нет. А вот плохих или хороших чувств не существует. Нет запрещенных эмоций. Человек имеет право испытывать любые чувства. Он только должен понимать, какое именно чувство он испытывает. Поняв это, он сможет выбрать, каким образом поступать дальше.

Один мудрец сказал: «Прощая вину, испытываешь значительно больше удовольствия, чем мстя за нее. Когда прощаешь, тебе сопутствует слава, а когда мстишь — твоим уделом бывают сожаление и угрызения совести».

«ДА, ЖАЛОК ТОТ, В КОМ СОВЕСТЬ НЕЧИСТА»

Одно из самых сильных отрицательных чувств — **чувство страха.** Страх выступает в самых разных обличьях и в самых разных ситуациях. Древние греки ощущали присутствие вокруг себя многочисленных богов и богинь, внушавших страх. Сыновья бога войны Ареса Деймос и Фобос вызывали страх и ужас, рядом с ними всегда находились богиня раздора Эрида и сеющая убийства богиня Энио. А когда кричал лесной бог Пан, панический ужас охватывал не только людей, но все живое. Что же такое страх?



Страх — это прежде всего неизвестность. Когда человек должен сделать что-то не очень хорошо ему знакомое, он начинает бояться неудачи. Если же ему необходимо вновь и вновь повторять безуспешное действие, а неудачи вновь и вновь повторяются, у человека возникает устойчивый страх перед этим действием.

Страх может проявляться как состояние боязливости, испуга и доходить до невыносимого (панического) ужаса. Испуганный человек в первый момент останавливается как вкопанный, задерживает дыхание, остается неподвижным, как бы инстинктивно стараясь остаться незамеченным. Кожа при этом может мгновенно побелеть, как перед обмороком, иногда выступает холодный пот, во рту пересыхает, голос становится сиплым или пропадает совсем.

Очень часто страх, возникающий в ситуациях неожиданных и неизвестных, достигает такой силы, что человек погибает. Французский врач Ален Бомбар решил разобраться в причинах гибели терпящих бедствие в открытом море. Он переплыл океан в одиночку в резиновой спасательной шлюпке и обнаружил, что главной причиной гибели людей в море является чувство обреченности, ужас перед стихией. Бомбар пришел к выводу, что 90 процентов людей гибнут в море в течение первых трех дней, когда еще не может быть и речи о смерти из-за отсутствия пищи или

воды. Как известно, после гибели «Титаника» спасательные суда подошли к месту катастрофы через три часа. Но к этому времени в лодках среди пассажиров было уже много людей, погибших от страха.

Предполагают, что чувство удивления связано с теми же условиями, при которых возникает страх. Но при удивлении внимание сосредоточивается на причинах необычного, а при страхе — на предвосхищении угрозы. Поэтому, чтобы преодолеть страх, надо не думать о результатах события, а анализировать его причины.

Тревожность — это реакция на неопределенную ситуацию, которая, возможно, несет в себе угрозу, опасность. Тревога подобна сосущему чувству голода. Можно быть активным и храбрым перед лицом большой опасности. Но в состоянии тревоги человек чувствует себя — и на самом деле является — беззащитным. Страх, так же, как и тревога, — реакция на опасность, но опасность очевидную, реальную. В случае тревоги опасность скрыта и субъективна. Поэтому реакция на страх более или менее пропорциональна наличной опасности, а тревога несоизмерима, так как она, как правило, включает и воображаемые препятствия.

Человек в тревоге не может полноценно действовать и занят тем, что подавляет растущую агрессию, в результате устает и впадает в апатию, то есть в состояние болезнен-

ного равнодушия, безразличия ко всему окружающему.

Правда, иногда слабая тревога, проявляясь как беспокойство за исход дела, мобилизует человека, повышает его активность, усиливает чувство ответственности.

Если тревожность — эмоциональное проявление неуверенности в будущем, то **беспечность** — проявление избыточной уверенности. Беспечность возникает в ситуации, когда успех еще не достигнут, но кажется гарантированным. Если же мы уверены в неуспехе наших действий, мы реагируем отчаянием.

Надежда на шкале ожиданий занимает промежуточное положение между тревожностью и беспечностью, а страх — между беспечностью и отчаянием.

Стыд — тревожность социальная, это тревога за свою репутацию, когда есть вероятность не оправдать ожидания окружающих. От страха «что со мной сделают?» человек переходит к стыду «что обо мне подумают?» и от стыда к угрызениям совести «что я сам о себе подумаю?». Совесть, как и стыд, — социальное чувство. Но стыд обращен во внешний мир: человек боится выглядеть некрасиво в глазах окружающих.

Совесть — это стыд перед собой лучшим. Если совесть у человека не развита, его нельзя назвать свободным; он не может управлять собой сам, а окружающие управляют им с помощью кнута и пряника. Когда же совесть у

человека вполне развита, только она управляет человеком, отвращая его от дурных поступков. Один древний мудрец сказал: «Человек, который с самого начала ведет себя достойно, избавлен от угрызений совести».

Надо сказать, что угрызения совести терзают человека только тогда, когда он совершил некий обдуманный поступок. Если человека спровоцировали на заведомо вредное для него и окружающих действие, им овладевает раскаяние. Когда он совершает нечто дурное неумышленно и необдуманно, его охватывает горе.

Совесть развивается, если человек анализирует свои поступки и чувства, соотносит свои поступки с тем, что до́лжно, делает правильные выводы и не повторяет совершённых однажды ошибок. Узнает человек, что должно и что не должно делать, не только на практике, но и из книг. Однажды Аристотеля спросили: «Какая тебе польза от философии?» Он ответил: «Благодаря ей я по своей воле делаю то, что другие делают из страха перед законами».

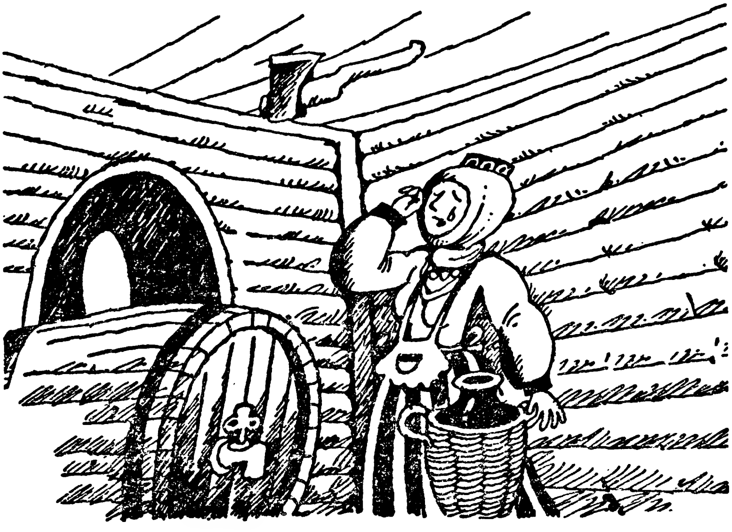
СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

О том, что не стоит страшиться еще неслучившегося, рассказывают многие сказки, например английская сказка «Три умные головы». Начинается она так: «Жил на свете фермер с женой, и была у них одна-единственная дочка, у которой был жених, некий

джентльмен. Каждый вечер он приходил к ним в гости и оставался ужинать. А дочку посылали в погреб за пивом. Вот как-то раз спустилась она вниз, принялась цедить пиво в кувшин, а сама возьми да и взгляни на потолок. И что же видит — торчит в балке топор. Верно, воткнули его туда давным-давно, но так или иначе, а раньше она его не замечала. И принялась она думать да раздумывать: «Не к добру здесь топор торчит! Вот поженимся мы, и будет у нас сынок, и вырастет он большой, и спустится в погреб за пивом, а топор вдруг свалится ему на голову и убьет его. Вот горе-то будет!»

Поставила девушка на пол свечу и кувшин, села сама на скамью и принялась плакать».

Те, кто не читали эту сказку, наверняка знают сказку братьев Гримм «Умная Эльза». А эти



сказки — почти близнецы. Во всяком случае, и в той и в другой сказке и мать, и отец, когда спустились посмотреть, что же случилось с их дочкой, сели рядом и тоже заплакали.

«Наконец джентльмену надоело одному сидеть в кухне, и он тоже спустился в погреб посмотреть, что случилось. Видит: сидят все трое рядышком и плачут-заливаются, а пиво по всему полу течет-растекается. Бросился он к крану, закрыл его, а потом и спрашивает:

— Что такое? Почему вы тут сидите все трое и плачете, а пиво по всему полу у вас растеклось?

— Ох-ох-ох,— говорит отец. — Только посмотрите на этот страшный топор! Что, если вы с нашей дочкой поженитесь, и будет у вас сынок, и вырастет он большой, и спустится в погреб за пивом, а топор вдруг свалится ему на голову и убьет его?

Тут все трое расплакались пуще прежнего. А джентльмен рассмеялся, выдернул из балки топор и говорит:

— Немало я поездил по свету, но таких умных голов, как вы, никогда не встречал!»

КТО ХОРОШО СМЕЕТСЯ?

Когда человек эмоционально возбужден, у него изменяется давление крови, содержание в ней сахара, частота пульса и дыхания, напряженность мышц. В одной из своих лекций

И.П. Павлов пояснил причину тесных связей между **эмоциями** и мышечными движениями таким образом: нельзя себе представить какого-нибудь зверя, лежащего часами и гневающегося без всяких мышечных проявлений своего гнева. Когда гневается, например, лев, то это выливается у него в форму драки; испуг зайца тотчас же переходит в бег.

У человека различные эмоции выражаются в разной степени его активности. Радующийся человек жестикулирует, дети прыгают и хлопают в ладоши, поют и смеются. Если радость дает ощущение легкости, вплоть до переживания чувства полета, то в горе возникает ощущение тяжести. Чем напряженнее человек, тем меньше его способность к наслаждению и ощущению счастья. Печаль парализует человека. Возникает чувство усталости, человек постоянно испытывает холод и озноб, с большим трудом согревается, ему постоянно недостает воздуха, он чувствует стеснение и тяжесть в груди и пытается облегчить свое состояние продолжительными и глубокими вдохами. Печальный человек двигается медленно, руки его болтаются, голос слабый.

Пожалуй, наиболее точный сигнал изменения эмоционального состояния — это частота пульса.

Старинная восточная история рассказывает, что однажды врач приехал к царевичу, который постоянно недомогал. Он пощупал его

пульс, проверил мочу и не обнаружил никаких признаков телесного заболевания. Тогда он начал рассказывать своему пациенту разные любовные истории и заметил, что у больного участился пульс. Врач немедленно стал выпытывать у слуг, нет ли у царевича обыкновения общаться с некоторыми из приближенных вне его комнат. И когда слуги ответили, что царевич совершенно не выходит из дворца, врач сказал: «Пусть все служанки сейчас же явятся сюда и пройдут мимо больного». И они прошли мимо него поодиночке. Вдруг, когда проходила одна из них, пульс больного изменился, дыхание стало прерывистым... Так врач убедился в истинности своего предположения и изложил царю всю историю. И женили царевича на любимой, и он избавился от своего недуга.

Даже когда человек хорошо подготовлен к работе, ему может помешать как недостаточное, так и чрезмерное волнение. При недостаточном или чрезмерном волнении человек не способен выработать четкую программу действий в данной ситуации. Он беспричинно волнуется, недостаточно сконцентрирован на решении той конкретной задачи, которая стоит перед ним в данный момент. Его мысли и чувства «разбросаны». Внешне при этом человек может выглядеть не только излишне возбужденным, но и, наоборот, вялым, апатичным.

Если человек умеет достигать **оптимального уровня эмоционального возбуждения,** в

его организме происходят положительные изменения. Многие элементы поведения становятся автоматическими и уже не требуют специального осмысливания. Человек на многое начинает реагировать мгновенно, не задумываясь и всегда точно. Чем выше сосредоточенность, тем выше результат. Полная сосредоточенность на чем-то одном ведет к автоматическому отключению от всего постороннего. Сосредоточенный человек отгораживается от всего лишнего.

«ВСЁ ХОРОШО, ПРЕКРАСНАЯ МАРКИЗА»

На **эмоции** человека влияет то, какую оценку дает он различным событиям своей жизни. Но есть два явления в окружающем нас мире, которые действуют на наши эмоции напрямую, независимо от нашей оценки, и могут даже сами определять возникновение тех или иных эмоций. Эти явления — **цвет и музыка.**

Психологи давно установили, что различные цвета вызывают у людей разные эмоциональные реакции. И наоборот, люди с различным уровнем тревожности выбирают различные цвета. Наиболее спокойный, умиротворяющий цвет — голубой. Сине-зеленые тона вызывают, кроме умиротворения, ощущение прохлады. Самый агрессивный цвет — красный.

Люди с высокой степенью тревожности предпочитают желтый цвет. При этом красно-желтые тона вызывают ощущение тепла. Поэтому наиболее спокойной и теплой будет комната, стены которой окрашены в неинтенсивный лимонно-желтый цвет.

Еще более поразительно действие музыки на эмоции.

В эксперименте надо было выяснить, от чего зависит волнение зрителей — от содержания, то есть от того, что происходит на экране, или от субъективной оценки того, что показывают.

Четырем группам взрослых показали кинофильм о ритуальном обряде австралийских аборигенов — инициации, посвящении мальчиков в мужчины. При этом создали три разные версии музыкального сопровождения. Первая (с тревожной музыкой) подсказывала, что нанесение ритуальных ран — опасное и вредное действие, и мальчики могут погибнуть. Вторая (с мажорной музыкой) настраивала на восприятие происходящего как долгожданного и радостного события: подростки с нетерпением ждут посвящения в мужчины, это день радости и ликования. Третье сопровождение было нейтрально-повествовательным, как если бы ученый-антрополог беспристрастно рассказывал о незнакомых зрителю обычаях австралийских племен. Четвертая группа смотрела немой вариант фильма.

Во время демонстрации фильма регистрировалось эмоциональное состояние всех групп зрителей. В минуты тяжелых сцен, изображающих ритуальную операцию, у всех зрителей во всех группах были зарегистрированы признаки волнения. Однако зрители были существенно спокойнее, когда воспринимали немой вариант, а тяжелее всего им было при тревожном музыкальном сопровождении. Оценка ситуации навязывалась музыкой.

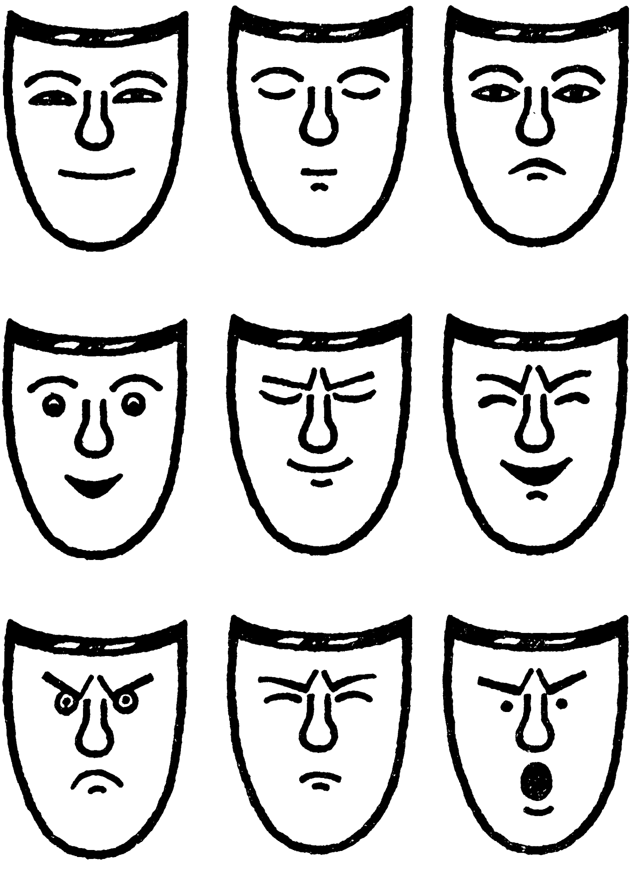
О влиянии музыки на эмоции знали еще в древности. Музыку использовали и в лечебных целях, и на войне. Один генерал, желая выслужиться перед Александром Васильевичем Суворовым, высказал мнение, что следует уменьшить число музыкантов и пополнить ими ряды солдат. «Нет, — ответил фельдмаршал. — Музыка нужна и полезна. Она веселит сердце воина, равняет его шаг, под нее мы танцуем в самом сражении. Старик с бодростью бросается на смерть, молодой, утерев маменькино молоко, бежит за ним. Музыка удваивает, утраивает армию! С музыкой я взял Измаил».

«НО ЗАЧЕМ ЖЕ СТУЛЬЯ ЛОМАТЬ?»

У человека, испытывающего то или другое эмоциональное состояние — радость, скорбь, гнев, происходят определенные изменения не только во внутренних органах, но и

во внешнем облике. Меняется выражение лица, глаз (**мимика**), появляются определенные жесты (**пантомимика**), возникают специфические оттенки в интонациях (**голосовая мимика**).

Выразительные движения и переживания образуют единство. Выразительное движение — это не внешний спутник или сопровождение эмоций, а компонент их самих.



Схематическое изображение эмоций человека

Очень важно уметь «читать» чувства других людей. При этом «читать» не холодно, рассудочно, а сопереживая, сочувствуя, разделяя их радости и огорчения.

Посмотри на рисунок на левой странице и попробуй определить, какую эмоцию изображает каждая из масок. А чтобы тебе было проще это понять, старайся изобразить на своем лице то или иное выражение. Ты как будто наденешь маску, и эта маска подскажет тебе, какое чувство она отражает.

Поднятые брови, широко раскрытые глаза, опущенные вниз кончики губ, приоткрытый рот — это удивление.

Приподнятые и сведенные над переносицей брови, широко открытые глаза, опущенные и несколько отведенные назад уголки губ, губы, растянутые в стороны, — это страх.

Опущенные вниз брови, изогнутые на лбу морщины, прищуренные глаза, сомкнутые губы, сжатые зубы — это выражение гнева.

Опущенные брови, сморщенный нос, нижняя губа выпячена или приподнята и сомкнута с верхней губой — это отвращение.

Сведенные брови, потухшие глаза, слегка опущенные внешние уголки губ — это печаль.

Спокойные глаза, приподнятые и отведенные назад внешние уголки губ — это выражение счастья.

Вообще старайся почаще задумываться о том, что чувствует тот или иной человек. Чтобы развить в себе способность понимать

чувства других (такая способность называется **эмпатия**), читай больше хороших книг, ходи в картинные галереи. Когда ты будешь смотреть на чей-нибудь портрет, постарайся представить, о чем думает человек, изображенный на портрете, чем он занимался в тот момент, когда художник собирался рисовать его, что будет делать потом. Представь настроение героя портрета, опиши его чувства. Так ты не только научишься понимать чувства других, но и разовьешь свои собственные.

ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Невозможно да и не нужно избавляться от **эмоций**. Как говорил древнегреческий философ Аристипп: «Лучшая доля не в том, чтобы воздерживаться от наслаждений, а в том, чтобы властвовать над ними и не давать им властвовать над собой».

С.Л.Рубинштейн писал: «Жизнь на каждом шагу учит тому, как, давая волю проявлениям своих чувств, мы этим их поддерживаем, как внешнее проявление чувства само воздействует на него». Но это не значит, что надо подавлять свои чувства. Они все равно вырвутся наружу. И при этом — в самой неприглядной форме. Лучше научиться выражать свои чувства с помощью «Я-высказываний». Например, когда человека охватывает

злость, он не должен бросаться с кулаками на обидчика. Зато надо не побояться сказать: «Я разозлился...» — и объяснить (самому себе и окружающим), почему. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении. Особенно важно это в отношениях с близкими людьми.

Ни в коем случае не стоит выражать свои эмоции в сквернословии. Выплеснув эмоции в грубых словах, ты, во-первых, рискуешь обострить отношения с окружающими; а во-вторых, грубые слова не с лучшей стороны характеризуют тебя как человека. Однажды древнегреческий ученый **Пифагор** (около 570–500 до н.э.) услышал, как красиво одетый человек сквернословит. Философ сказал ему: «Или говори речи, соответствующие твоей одежде, или оденься соответственно твоим речам». В то же время, если кто-либо сквернословит при тебе, иногда бывает лучше не реагировать на это. Как-то императрица **Екатерина II** (1729–1796) слушала рассказ адмирала Чичагова о его победе над шведским флотом. Адмирал вошел в раж и стал применять выражения не для дамских ушей. Вдруг он опомнился и упал на колени перед императрицей с возгласом: «Виноват, матушка, простите!» — «Ничего, Василий Яковлевич, — ответила Екатерина, — все равно я в ваших морских терминах не разбираюсь».

Если человек чувствует себя разозлившимся, раздраженным, угнетенным, он должен попытаться посмотреть на эти (и другие)

отрицательные эмоции «со стороны». Спроси сам себя: «Почему я так рассержен? Что я хочу изменить? Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?» Понаблюдай за тем, как проявляются твои отрицательные чувства, найди и проанализируй причину их появления. Спроси себя: «Чья это проблема? В чем "внутренний смысл" ситуации для меня (может быть, меня не любят, меня не уважают)?» Чаще всего окажется, что причина эта — мелкая и несерьезная. Но даже если причина окажется достойной волнений, пока ты будешь ее анализировать, твои отрицательные эмоции угаснут. Однажды Платона спросили: «Чем может утешиться человек, который попал в беду?» Философ ответил: «Умный человек утешает себя тем, что сознает неизбежность случившегося. Дурак утешается мыслью, что и с другими случалось то же, что и с ним».

Эмоциями можно управлять, регулируя их внешнее проявление. В одном эксперименте студентки подвергались несильному электрошоку. Половину студенток просили при этом изображать спокойствие, а другую половину — страх. Болевая чувствительность у всех измерялась объективными методами и по самоотчетам. Выяснилось, что девушки, изображавшие спокойствие, объективно значительно легче перенесли электрошок, чем те, кто изображал страх, и чем контрольная группа — те, которые ничего не изображали. Можно сде-

лать такой вывод — если хочешь легче переносить боль, старайся ее не демонстрировать.

А еще надо доброжелательно и уважительно относиться к людям. Условие радостного настроения — хорошие отношения с окружающими. И наоборот: хорошие отношения с людьми — залог симпатии и расположения к тебе других.

СВОЯ ВОЛЯ СТРАШНЕЙ НЕВОЛИ

Стремление к достижению положительных эмоций таит в себе опасность. Самоцельное удовольствие приобретает уродливые формы. Человек становится все более неразборчивым в средствах его получения, начинает ориентироваться на легко достижимые цели, ищет кратчайшие пути к примитивному удовольствию. Поэтому кроме эмоций выбор поступка определяет **воля**.

Воля срабатывает при возникновении потребности в преодолении препятствий. При этом препятствия могут быть и внешними (например, таким препятствием может стать трудная задача), и внутренними. Внутреннее препятствие — это слабость, привычка не доводить до конца трудные дела, желание заниматься только чем-нибудь приятным. С помощью воли человек преодолевает свою несвободу, свою унизительную зависимость от слабости, трусости, от желания ничего не делать.

Вспомни,как воспитывали детей в Спарте. С семи лет дети жили отдельно от взрослых, спали на жестких постелях из тростника,который сами ломали голыми руками,без ножа. Кормили их впроголодь и весь день заставляли заниматься физическими упражнениями, тренироваться в умении владеть мечом и копьем. У них воспитывали волю, терпение, выносливость.

Сохранился рассказ о спартанском мальчике, который спрятал у себя под плащом лисенка. Лисенок распорол ему когтями живот,но мальчик,чтобы не выдать себя,не произнес ни слова.

Воля принуждает человека самоограничиваться, сдерживать некоторые достаточно сильные влечения,сознательно подчинять их более значимым и важным целям. Когда воля начинает руководить действиями человека,он становится способен выработать четкий план действий и осуществить этот план.

Само волевое усилие не доставляет человеку удовольствия. Но если с помощью воли он доводит дело до победного результата, то испытывает чувство гордости собой.

ИСТОРИЯ ПО СЛУЧАЮ

Николай Носов в рассказе «Заплатка» описывает доведенное до победного конца волевое усилие.

«У Бобки были замечательные штаны: зеленые, вернее сказать, защитного цвета. Бобка их очень любил и всегда хвастался:

— Смотрите, ребята, какие у меня штаны. Солдатские!

Все ребята, конечно, завидовали. Ни у кого больше таких зеленых штанов не было.

Однажды Бобка полез через забор, зацепился за гвоздь и порвал эти замечательные штаны. От досады он чуть не заплакал, пошел поскорее домой и стал просить маму зашить.

Мама рассердилась:

— Ты будешь по заборам лазить, штаны рвать, а я зашивать должна?

— Я больше не буду! Зашей, мама!

— Сам зашей!

— Так я же ведь не умею!

— Сумел порвать, сумей и зашить.

— Ну, я так буду ходить, — проворчал Бобка и пошел во двор.

Ребята увидели, что у него на штанах дырка, и стали смеяться.

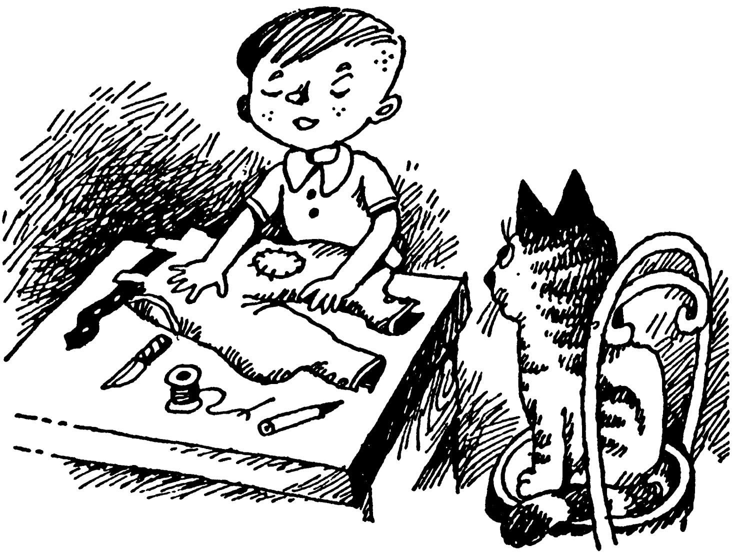
— Какой же ты солдат, — говорят, — если у тебя штаны порваны?

А Бобка оправдывается:

— Я просил маму зашить, а она не хочет.

— Разве солдатам мамы штаны зашивают? — говорят ребята. — Солдат сам должен уметь все делать: и заплатку поставить, и пуговицу пришить. Бобке стало стыдно.

Пошел он домой, попросил у мамы иголку, нитку и лоскуток зеленой материи. Из



материи он вырезал заплатку величиной с огурец и начал пришивать ее к штанам.

Дело это было нелегкое. К тому же Бобка очень спешил и колол себе пальцы иголкой.

— Чего ты колешься?Ах ты,противная! — говорил Бобка иголке и старался схватить ее за самый кончик,так,чтоб не уколоться.

Наконец заплатка была пришита. Она торчала на штанах, словно сушеный гриб, а материя вокруг сморщилась так, что одна штанина даже стала короче.

— Ну куда же это годится?— ворчал Бобка, разглядывая штаны. — Еще хуже, чем было! Придется всё наново переделывать

Он взял ножик и отпорол заплатку. Потом расправил ее, приложил снова к штанам, хорошенько обвел вокруг заплатки чер-

нильным карандашом и стал пришивать ее снова. Теперь он шил не спеша, аккуратно и все время следил, чтобы заплатка не вылезала за черту.

Он долго возился, сопел и кряхтел, зато, когда ее сделал, на заплатку было любо взглянуть. Она была пришита ровно, гладко и так крепко, что не отодрать и зубами.

Наконец Бобка надел штаны и вышел во двор. Ребята окружили его.

— Вот молодец! — говорили они. — А заплатка, смотрите, карандашом обведена. Сразу видно, что сам пришивал.

А Бобка вертелся во все стороны, чтобы всем было видно, и говорил:

— Эх, мне бы еще пуговицы научиться пришивать, да жаль, ни одна не оторвалась! Ну ничего. Когда-нибудь оторвется — обязательно сам пришью».

БУДЬ СВОЕМУ СЛОВУ ХОЗЯИН

Представь себе, что ты идешь по дороге, на каждой стороне которой стоят таблички. «Сильная воля» напротив «слабоволия»; «решительность» напротив «нерешительности»; «настойчивость» напротив «упрямства». Как пройдет твой путь? К какой стороне ближе?

Многие римские сенаторы понимали, что, несмотря на поражение, Карфаген по-прежнему мешает укреплению Рима.

Один из сенаторов, **Катон Старший** (234–149 до н.э.), настойчиво требовал начать новую войну и окончательно уничтожить соперника. Каждое свое выступление в сенате, говорил ли он об устройстве городского водопровода или ремонте дороги, Катон заканчивал словами: «А кроме того, я считаю, что Карфаген должен быть разрушен». Эта фраза стала крылатой, ее говорят, когда хотят подчеркнуть свою настойчивость в каком-либо деле.

Волевого человека отличают следующие качества:

целеустремленность — умение подчинять свои действия поставленным целям;

настойчивость — умение мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями;

выдержка — умение затормозить действия, чувства и мысли, которые мешают осуществить принятое решение;

решительность — умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения;

инициативность — умение работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину;

самостоятельность — умение не поддаваться влиянию различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, умение критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений;

организованность — разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности;

дисциплинированность — сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку;

смелость — умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия или даже жизни;

исполнительность — старательность, выполнение в срок поручений и обязанностей.

Все эти **волевые качества** развиваются вместе с характером человека. А еще волевого человека отличают ответственность, принципиальность, обязательность, деловитость.

ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ ВОЛИ

Понаблюдай за собой в течение какого-то времени и определи, от каких привычек ты хочешь избавиться, какие черты характера хочешь воспитать.

Будь уверен в том, что добьешься цели. Лев Толстой писал: «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть».

Помни: воспитание воли — длительный, постепенный процесс. И твой путь не всегда будет усыпан розами.

Борись с недостатками, заменяя их достоинствами.

Овладевай методами самоободрения, самоубеждения и самоприказа. **Самоободрение** помогает, когда человека охватывает неуверенность в благополучном исходе его дела. **Самоубеждение** нужно, когда человек сомневается в самом деле или когда окружающие стараются отвлечь его от работы. **Самоприказ** срабатывает, если человеком вдруг овладевает лень.

Контролируй свое поведение так, как будто ты контролируешь другого человека.

Сознательно ставь перед собой все более трудные задачи, но и не перегружай себя непосильными заданиями.

Не бросай незавершенное дело.

Когда, несмотря на все усилия, задуманное не получается, можешь отложить работу, чтобы, поразмыслив, определить причину неудачи. Еще в древности было сказано: «Анализом своих поступков можно обнаружить допущенные ошибки».

Не придумывай сложных упражнений для тренировки воли (не стоит есть холодец вязальными спицами, как это делал один литературный герой). Воля тренируется в повседневных делах.

Старайся подкреплять свои достижения в воспитании воли приятными переживаниями.

КАК СТАТЬ ЛИЧНОСТЬЮ

Человек снимает личину

История по случаю

Может ли ползать

рожденный летать?

Тихие воды глубоки

Исследуем темперамент

«Видна птица по полету»

История по случаю

Можно ли стать гением?

В чем же разница?

Терпенье дает уменье

Как планировать свою деятельность

Познай самого себя

Сказка по случаю

Толпа и личность

«Не место красит человека...»

Как мы себя ценим

Декларация твоей самоценности

ЧЕЛОВЕК СНИМАЕТ ЛИЧИНУ

Давным-давно,в VIII веке до нашей эры, жил в Древней Греции философ Ксанф. И был у него раб по имени Эзоп. Надо сказать, что Эзоп был не просто рабом. Он был баснописцем,человеком остроумным и мудрым. Хозяин же его, хоть и считался философом, то есть любителем мудрости, умом не блистал. Он и в истории остался только потому, что владел Эзопом...

Однажды Ксанф отправил Эзопа посмотреть, много ли народу в бане. Вернувшись, Эзоп сказал Ксанфу, что в бане только один человек. Но когда Ксанф пришел в баню, то увидел, что там полно народу.

— Что же ты морочил мне голову? — набросился он на Эзопа.

— Взгляни на этот камень, — сказал Эзоп. — Он лежал у порога, и все спотыкались о него и ругались,однако никто не убрал его. Нашелся лишь один, который, споткнувшись, откинул его подальше. Вот я и решил, что он — единственный человек в этой бане.

Эта древняя история может служить наилучшим определением понятия **«личность»**. Психологи считают основным способом существования личности постоянное развитие, направленное на реализацию своих возможностей в деятельности и общении. А самое главное, только став личностью, человек может активно воздействовать на окружающую действительность и отношения с другими людьми.

В психологии для обозначения этого состояния есть определенное понятие — **«субъект»**. В наиболее общем определении личность как раз и называют **субъектом деятельности**.

В старинной истории рассказывается, как король, чтобы выбрать на важный пост самого достойного, предложил придворным испытание. Он привел всех претендентов к двери в дальнем углу сада. Дверь была каменная, огромных размеров и, казалось, вросла в землю. «Кто сможет открыть?» — спросил король. Один за другим все подходили, оглядывали дверь и говорили: «Нет». И только один решился, толкнул ее изо всех сил, и она легко открылась, потому что она была чуть прикрыта. «Ты получишь пост, — сказал король, — ибо ты не полагался на то, что видишь и слышишь, но привел в действие собственные силы и рискнул попробовать!»

Еще в древности философы пытались определить, кто из людей может называться личностью, и всегда увязывали это понятие с понятиями не только деятельности, но и добра, справедливости, блага. Однажды Диогена спросили, почему он не любит людей — ни плохих, ни хороших. Философ ответил: «Плохих — за то, что творят зло, хороших — за то, что позволяют им это делать». Известен рассказ о том, как Диоген, чтобы показать, что он не считает афинян достойными называться людьми, средь бела дня зажег фо-

нарь и стал ходить по самым людным улицам города. «Что ты делаешь?» — спрашивали его. «Ищу человека», — отвечал Диоген.

В наше время на вопрос, что такое личность, психологи отвечают по-разному. Один из исследователей проблемы личности, **Г. Олпорт**, делая обзор научных работ, посвященных личности, составил список из пятидесяти определений этого понятия. Исследователи согласны только в одном: личностью не рождаются, а становятся. Для этого человек (даже если он от рождения слепоглухонемой) должен предпринять немалые усилия: вначале овладеть речью (слепоглухонемые люди

учатся специальному языку), а затем с ее помощью многими двигательными, интеллектуальными и культурными навыками.

При этом надо иметь в виду следующее. Понятие «человек» включает все человеческие качества, свойственные людям, независимо от того, присутствуют или отсутствуют они у конкретного человека. А понятие **«индивид»** относится именно к конкретному человеку и включает, кроме общих для всех людей, только этому человеку присущие психологические и биологические качества.

Существует и еще одно понятие, которое используют при разговоре о проблемах личности. Это понятие **«индивидуальность»**. Индивидуальность включает лишь те свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает от других. Можно сказать, что индивидуальность — это личность в ее своеобразии.

Надо сделать еще одно замечание. В русском языке термин «личность» происходит от древнерусского слова «личина». Так называли маски, которые надевали на себя скоморохи во время представлений. Но со временем значения слов «личность» и «личина» совершенно разошлись. Понятие «личность» всегда связано с определением настоящего в человеке. Понятие «личина», или **«маска»**, психологи используют, когда говорят о том, что человек скрывает свои истинные качества.

Когда только начинались исследования личности, психологам казалось, что это будут достаточно простые исследования. Надо только перечислить все качества личности, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его поступки важные для него самого и других людей.

Но оказалось, что описать личность с помощью перечисления ее качеств очень трудно. В английском языке, например, есть 17 953 определения, которые описывают особенности поведения человека, при этом 4 500 из этих определений относятся к постоянным характеристикам. Кроме того, чрезвычайно трудным оказалось определить, присущи ли те или иные качества тому или иному человеку. Например, одного и того же человека можно назвать скрытным или открытым, расчетливым или добросовестным, серьезным или легкомысленным в зависимости от того, с кем мы этого человека сравниваем или в каких ситуациях наблюдаем.

Личность исследовали величайшие психологи XX века. Разработано много теорий и методов ее исследования. Но, может быть, самая интересная — это гуманистическая теория личности.

Один из виднейших сторонников этой теории **А. Маслоу** (1908–1970) считал основной потребностью человека **самоактуализацию,** то есть стремление к самосовершенствованию

и самовыражению. Самоактуализирующиеся люди преданы своему делу, они стремятся к реализации высших ценностей (добра, истины, порядочности, красоты, справедливости, совершенства). Эти ценности становятся для них жизненно важными потребностями.

Вот некоторые из особенностей самоактуализирующейся личности.

Самоактуализирующийся человек:

активно воспринимает действительность и способен хорошо ориентироваться в ней;

принимает себя и других людей такими, какие они есть;

сосредотачивает внимание на том, что происходит вовне, а не замыкается только на собственных чувствах и переживаниях;

обладает чувством юмора;

имеет развитые творческие способности;

не приемлет условности;

способен к глубокому пониманию жизни;

устанавливает с окружающими людьми (хотя и не со всеми) доброжелательные личные взаимоотношения;

умеет полагаться на свой опыт, разум и чувства, а не только на мнение других людей, традиции или условности, позиции авторитетов;

открыто и честно ведет себя во всех ситуациях;

способен брать на себя ответственность, а не уходить от нее.

От чего зависит успешность поведения личности? Уровень успешности определяется степенью развитости ее эмоций и воли, познавательных способностей, отношением к своему Я, мерой доверия к себе и миру, характером, системой оценок и самооценок, уровнем притязаний, коммуникативными навыками, уверенностью в себе, способностью к самоутверждению.

Кроме того, крайне важно, каково **направление локуса контроля** у личности. Слово «локус» в переводе с латинского языка означает «место». Направление локуса контроля — это склонность человека видеть источники управления своей жизнью преимущественно либо во внешней среде, либо в себе самом. Если человек принимает на себя ответственность за большую часть успехов и неуспехов, происходящих в его жизни, объясняя их своим поведением, характером, способностями, то данный человек обладает внутренним контролем. Если человек склонен видеть причины своих успехов или неуспехов в других людях, в окружающей среде, в судьбе, случае, то это свидетельствует о наличии у него внешнего контроля.

ИСТОРИЯ ПО СЛУЧАЮ

Когда писатель Е. Пермяк сочинил маленький рассказ под названием «Филя», он и не думал, что его герой обладает внешним локусом контроля.

«Хвалился Филя, что он всё может делать. Всё умеет.

Заставили Филю траву косить. Весь день Филя косил. Ничего не накосил. Только время потерял.

— Как же это ты, Филя, оплошал?

— Коса тупа и коса, — отвечает Филя, — то в землю норовит воткнуться, то поверх траву косит. Я лучше коров буду пасти.

Стал Филя коров пасти. Разбрелось стадо. Еле собрали.

— Как же это ты, Филя, оплошал?

— А это не я оплошал, — отвечает Филя. — Это хозяева. Они ноги коровам не связали. А

как их, несвязанных, пасти? Разбредаются. Я лучше баркас буду водить. В рулевые пойду.

Стал Филя баркас водить. Баркас туда-сюда рыскает. Рыскал, рыскал да и сел на мель.

— Как же это ты, Филя, оплошал?

— Клина не дали, — отвечает Филя.

— Какого клина, Филенька?

— Того, которым руль заклинивают, чтобы баркас туда-сюда не поворачивал. Я лучше на скрипке играть стану.

Стал Филя на скрипке играть. Собаки на селе завыли, кошки по чердакам попрятались. Люди на улицу выбежали.

— Ты что это, Филя, народ полошишь? Зачем хвастал, что все можешь?

— Да глазами-то я все что хочешь сделать могу, только руки меня не слушаются. Они во всем виноваты, а не я.

Опять Филя отговорился и правым оказался. Но работы верхогляду с тех пор никто больше не доверял».

МОЖЕТ ЛИ ПОЛЗАТЬ РОЖДЕННЫЙ ЛЕТАТЬ?

В структуру личности обычно включают способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивацию, социальные установки, то есть убеждения и отношения людей.

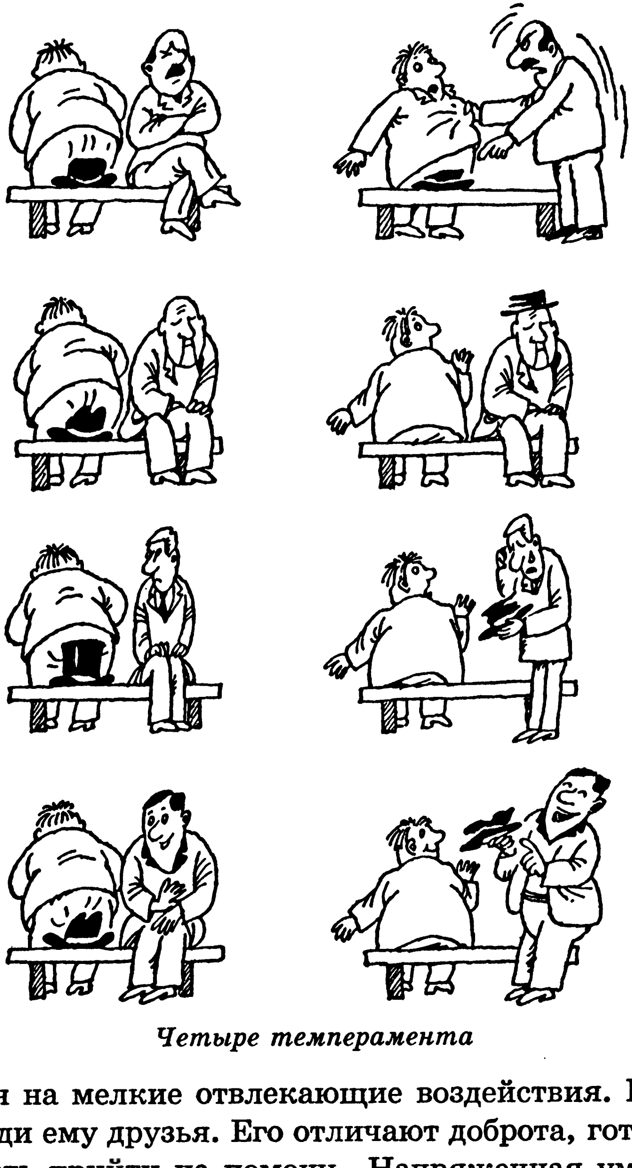
Темперамент — это комплекс качеств, от которых зависят сила, скорость, возникновение,

прекращение и изменение реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. Свойства темперамента личностными качествами можно назвать только условно, так как они биологически обусловлены и являются врожденными. Но темперамент существенно влияет на формирование характера и поведения человека, иногда определяет его поступки, его индивидуальность, поэтому полностью отделить темперамент от личности нельзя.

Первую классификацию темпераментов вслед за древнегреческим врачом Гиппократом предложил Гален. Она до сих пор используется в психологии. Было выделено четыре типа темперамента: сангвинический, меланхолический, холерический и флегматический.

При **сангвиническом темпераменте** эмоции возникают в нервной системе и сознании человека довольно быстро и внешне проявляются сильно, но внутренне бывают недостаточно глубокими и продолжительными. Сангвиник — человек весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Он быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем недавно его волновало.

Сангвиник много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания. Он легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником. Мало раним в общении. Не обращает внима-



Четыре темперамента

ния на мелкие отвлекающие воздействия. Все люди ему друзья. Его отличают доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная или физическая работа его быстро

утомляет. Некоего восточного правителя, который отличался сангвиническим темпераментом, развеселил такой случай. Однажды ему подали блюдо, которое он очень любил. Он начал есть и нашел там муху. Выбросив ее и еще немного отведав кушанья, он обнаружил вторую муху, затем третью... Кончив есть, он сказал: «Прошу и назавтра приготовить мне такое же блюдо. Только желательно несколько уменьшить в нем количество мух».

При **меланхолическом темпераменте** проявления чувств бывают менее яркими, но зато внутренне достаточно глубокими и длительными. Меланхолик обычно живет слож-

ной и напряженной внутренней жизнью, придает большое значение всему, что его касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Он не умеет переносить длительные или резкие напряжения, теряется на экзаменах, публичных выступлениях, пуглив, легко плачет. Среди меланхоликов много людей с повышенной внушаемостью. Их воображение занято картинами болезней, войны, бури, мрака, ужаса, разрушения. Такой человек нередко бывает сдержанным и обычно контролирует свои обещания. Он никогда не обещает того, что не в состоянии сделать, весьма страдает от того, что не может выполнить данное обещание, даже в том случае, если его выполнение непосредственно от него самого мало зависит.

Человек **холерического темперамента** вспыльчив. О таком человеке говорят, что он слишком горяч, несдержан, не умеет терпеть, ждать. Он легко раздражается и часто проявляет агрессивность. Вместе с тем холерик быстро остывает и успокаивается, если ему уступают, идут навстречу. Холериком был российский император **Павел I (1754–1801)**. Однажды при разводе войска Павел I, прогневавшись на одного гвардейского офицера, закричал: «В армию, в гарнизон его!» Исполнители подбежали к офицеру, чтобы вывести его из фронта. Убитый горем, офицер громко сказал: «Из гвардии да в гарнизон! Ну, уж это не резон». Император расхохотался. «Мне это

понравилось, господин офицер, — сказал он, — прощаю вас».

Человек, имеющий **флегматический темперамент**, хладнокровен. Он выражает склонность скорее к бездеятельности, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно, но зато надолго, приходит в состояние возбуждения. Флегматики прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, рас-

порядок жизни, обстановку, друзей, трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям. Несомненно, флегматиком был испанский король **Карл V Габсбург** (1500–1558). Однажды слуга с каким-то срочным поручением вбежал к нему в молельню. Император в это время, разложив на столе несколько ча-

сов из своей коллекции, пытался согласовать точность их хода. Слуга не успел остановиться, налетел на стол с часами и опрокинул его на каменный пол. «Ну вот, — невозмутимо произнес Карл,— секрет согласования хода часов, оказывается, довольно прост».

Свойства темперамента, как и любые психические свойства, проявляются или не проявляются в зависимости от ряда условий. Люди совершенно различного темперамента могут в разных условиях реагировать одинаково, зато в одинаковых условиях они проявляют противоположные реакции.

В одной из работ, посвященных исследованию темперамента, показано, как по-разному реагируют люди разных темпераментов на одно и то же событие. Представители всех типов темпераментов опоздали к началу спектакля в театр. Сангвиник быстро сообразил, что на свое место в партере он уже не попадет, но можно попытаться пройти на верхние ярусы, и поспешил туда. Холерик вступил в спор с билетером, доказывая, что часы в театре спешат, что он никому не помешает, даже попытался силой отстранить билетера. Флегматик сохранил спокойствие. Подумал: «Первое действие вряд ли интересно. Пойду в буфет, подожду антракта». Меланхолик очень огорчился. Вымолвил: «Не везет мне, как всегда». Постоял немного и ушел из театра.

Каждый из четырех темпераментов не является ни плохим, ни хорошим. Проявляясь

в особенностях психики и поведения человека, любой тип темперамента может иметь свои достоинства и недостатки.

Сангвиники обладают быстрой реакцией, легко и скоро приспосабливаются к изменяющимся условиям жизни, обладают повышенной работоспособностью, особенно в начале работы, но зато к концу снижают работоспособность из-за быстрой утомляемости и падения интереса.

Меланхолики медленно входят в работу, но зато обладают большой выдержкой. Их работоспособность обычно выше к середине или к концу работы, а не в начале. В целом же производительность и качество работы у сангвиников и меланхоликов примерно одинаковы.

Холерик умеет сосредотачивать значительные усилия в короткий промежуток времени. Зато при длительной работе ему не всегда хватает выдержки.

Флегматик, напротив, не в состоянии быстро собраться и сконцентрировать усилия, но зато обладает ценной способностью долго и упорно работать, добиваясь поставленной цели.

ТИХИЕ ВОДЫ ГЛУБОКИ

Гиппократ, а вслед за ним Гален, считали, что **темперамент** зависит от соотношения в организме крови, желчи и лимфы. В назва-

ниях темпераментов сохранились следы этой теории. Слово «сангвиник» образовано от латинского слова «кровь». Слово «флегматик» — от греческого «слизь», «холерик» — от греческого «желчь», «меланхолик» — от греческого «черная желчь».

И.П. Павлов обратил внимание на то, что темперамент зависит от **типа нервной системы.** А тип нервной системы определяется соотношением силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Сила — это способность нервной системы выдерживать сильные раздражители. **Уравновешенность** нервной системы характеризуется соотношением процессов возбуждения и торможения. **Подвижность** показывает быстроту смены процессов возбуждения и торможения.

Холерика можно определить как сильного, неуравновешенного, подвижного. Сангвиника — как сильного, уравновешенного, подвижного. Флегматика отличают сила, уравновешенность, инертность (низкая подвижность) нервной системы. Меланхолик — слабый, неуравновешенный, но может отличаться как подвижностью, так и инертностью нервных процессов.

В одной книге рассказывается, что однажды четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота оказались уже заперты, стража спала. Первый странник сел на землю. «Вот не везет, стоило

в кои веки раз выбраться из дому, и такое невезение! Что же делать — до утра далеко, помяните меня, еще дождь пойдет», — приговаривал он сквозь слезы. «Чего тут ворчать, вышибем ворота, и все дела!» — горячился второй, дубася кулаком в ворота. «Друзья, сохраняйте спокойствие, что вы мечетесь, сядем и подождем, летняя ночь коротка», — успокаивал попутчиков третий. «Зачем сидеть и смотреть? Рассмотрим-ка ворота поближе. Глядите, под ними большая щель. Ну-ка поглядим, вдруг в нее пролезем», — взял в свои руки инициативу четвертый.

А ты, наверное, уже догадался, каким темпераментом обладал каждый из этих странников.

В жизни в чистом виде темпераменты практически не встречаются. Скорее, надо говорить о преобладании тех или иных черт темперамента.

Один из выдающихся исследователей личности **Г. Айзенк** разработал очень простую схему определения типа темперамента. Отметь на схеме те качества, которые проявляются у тебя наиболее часто, и ты сможешь определить свой темперамент. Несомненно, он будет смешанным: преобладать в нем будут качества, свойственные какому-либо одному типу темперамента, но воздействовать на общий стиль поведения будут все характерные для тебя качества. Важно учесть и следующее.

Два основных измерения личности по Айзенку

Экстраверсия по Айзенку — направленность личности на окружающих людей, предметы,события. Экстраверт имеет много друзей, склонен к рискованным поступкам, действует под влиянием момента, импульсивен, любит шутки, не лезет в карман за словом. Он беззаботен, добродушен, весел, оптимистичен, любит смеяться, предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности,вспыльчивости. Его эмоции строго не контролируются, на него не всегда можно положиться.

Интроверсия — направленность личности на себя, на собственные переживания и мысли. Интроверт спокоен, застенчив, склонен к самоанализу, предпочитает книгу общению с друзьями, сдержан и отдален от всех, кроме близких людей, высоко ценит нравственные нормы. Планирует свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям. Он серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок, контролирует свои чувства, редко поступает агрессивно, не выходит из себя.

Кроме экстраверсии–интроверсии Г. Айзенк выделил такое свойство, как **эмоциональная устойчивость** или **неустойчивость** (стабильность–нестабильность). На полюсе эмоциональной устойчивости находится тип личности, для которого характерны чрезвычайная устойчивость, зрелость, отличная адаптация; на полюсе эмоциональной нестабильности — чрезвычайно нервозный, неустойчивый, плохо адаптирующийся тип личности.

ИССЛЕДУЕМ ТЕМПЕРАМЕНТ

Чтобы более точно определить степень своей экстравертности или интровертности, ты можешь ответить на такие вопросы:

1. Считают ли другие, что ты человек обидчивый, ранимый, уязвимый в общении (как отвечаешь на критику, замечания)?

2. У тебя долго сохраняется в душе осадок от разного рода переживаний, возникающих в общении (досады, радости, печали)?

3. У тебя часто бывают подъемы и спады в настроении?

4. Ты тяжело и долго переживаешь критику?

5. Тебя сильно утомляет шумная веселая компания?

6. Ты испытываешь затруднения, стесняешься, когда приходится знакомиться с новыми людьми?

7. Тебе легче и приятнее узнать о чем-либо из книги или компьютера, чем спросить об этом у других?

8. Ты часто испытываешь желание отдохнуть в одиночестве, побыть в тишине?

9. Ты долго подыскиваешь нужные слова, когда тебе приходится разговаривать?

10. Ты предпочитаешь узкий круг постоянных знакомых широкому кругу новых знакомств?

Если ты ответил больше пяти раз «да», значит ты более интроверт, если «нет» — экстраверт.

«ВИДНА ПТИЦА ПО ПОЛЕТУ»

Характер включает качества, определяющие отношение человека к другим людям и работе, которую он выполняет. Именно

характер придает поведению человека особенный, свойственный ему одному оттенок (отсюда название «характер»). Характер взаимосвязан с темпераментом. Характер может воздействовать на темперамент, подчинять эмоции убеждениям и воле. Но если темперамент обусловлен свойствами нервной системы, то характер — воспитанием человека, его культурой.

Существует понятие, самым тесным образом связанное с характером человека. Это понятие **«ценностные ориентации»**. Ценностные ориентации, в отличие от направленности личности, развиваются в течение жизни. Ценностные ориентации — это отношение человека к тем или иным событиям жизни, значимость этих событий для него.

Кто-то больше всего ценит равноправные отношения с другими людьми, общение ради общения, ради душевного контакта. Этот человек ориентируется на дружбу.

Кто-то больше всего стремится повелевать окружающими, подчинять их своей воле, властвовать над ними. Этот человек ориентируется на власть.

Кто-то больше всего ценит не само по себе общение с людьми, а достижение успеха, может быть, в общении, а может быть, в деле, никак не связанном с человеческими отношениями. Этот человек ориентируется на успех.

В зависимости от своих ценностных ориентаций человек выбирает и линию поведения.

Одни люди предпочитают наиболее сложные и трудные виды труда, им доставляют удовольствие поиск и преодоление препятствий; другие люди выбирают самые простые дела, не требующие никаких усилий. Для одного человека существенно, с какими результатами он выполнил свою работу, удалось ли ему превзойти остальных. Другому это может быть безразлично, и он довольствуется тем, что справился с работой не хуже остальных.

Во время общения характер проявляется в манере поведения, в способах реагирования на действия и поступки окружающих. Один человек тактичен, деликатен, вежлив; другой может быть бесцеремонным, грубым.

Однажды шофер премьер-министра Великобритании Черчилля сбился с дороги и заехал в незнакомый район. Черчилль спросил прохожего: «Извините, не могли бы вы объяснить, где я нахожусь?»

«В автомобиле», — ответил прохожий и пошел дальше.

«Вот ответ, достойный нашего парламента, — сказал Черчилль шоферу. — Во-первых, краткий и хамский. Во-вторых, совершенно ненужный. И в-третьих, не содержащий ничего такого, что спрашивающий не знал бы сам».

Характер человека определяет не случайные реакции на сложившиеся обстоятельства, а значимые поступки. Поступок почти всегда сознателен и обдуман, может быть

объяснен и оправдан, по крайней мере человеком, который этот поступок совершил. А ведь давно известно: посеешь поступок — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу.

С представлением о характере связано и представление о способности вести себя самостоятельно, последовательно, независимо от обстоятельств, проявляя настойчивость, целеустремленность и упорство. О человеке, который не проявляет этих качеств, говорят как о бесхарактерном: «Он плывет по течению».

Характер человека формируется в его общении с окружающими. Своеобразие жизненного пути каждого отдельного человека создает разнообразие индивидуальных черт и проявлений характера. Восточный мудрец сказал: «Большой порок юности — упрямство — приводит иногда в зрелые годы к большому достоинству — стойкости». В то же время общие обстоятельства жизни людей, живущих в одинаковых условиях, формируют общие черты характера.

В структуре характера выделяется несколько групп черт, выражающих различное отношение человека к действительности.

К первой группе относятся черты, проявляющиеся в деятельности: инициативность, трудолюбие, работоспособность.

Вторую группу составляют черты, которые проявляются по отношению к другим: тактичность, вежливость, чуткость.

Третья группа — это система отношений человека к самому себе: самокритичность, скромность, гордость.

Четвертая группа включает черты, характеризующие отношение личности к вещам: аккуратность, бережливость, щедрость, скупость.

ИСТОРИЯ ПО СЛУЧАЮ

В рассказе Ю. Ермолаева «Две булочки» отчетливо видны различия в характере двух сестер. Можно даже попробовать «предсказать» судьбу каждой из них.

«Мама вошла в комнату и сказала:

— Помогите-ка мне, девочки, на кухне работы много.

Наташа читала книгу о путешествии по Африке, а младшая, Оля, лепила из пластилина. Оля решила так: сначала помогу, а потом весь вечер лепить буду. И пошла на кухню.

— Я тоже сейчас приду. Вот только чуть-чуть почитаю, — сказала Наташа.

Немного погодя Оля вернулась в комнату за Наташей:

— Что же ты не идешь, мы с мамой уже почти всю посуду перемыли.

— А меня здесь нет, — не отрываясь от книги, проговорила Наташа, — я путешествую сейчас по Африке. Вокруг меня пальмы, тропические лианы, попугаи — и она перевернула страницу.

Постояла Оля около сестры и опять ушла в кухню. Когда мать и Оля убрали все на кухне, Наташа закрыла книгу и проговорила:

— Ну, вот я и дома!

И вдруг рассмеялась:

— Чем это ты, Оля, губы вымазала?

— Вареньем, — похвасталась Оля, — я две булочки с вареньем съела. Одну за себя, а другую за тебя.

— А зачем же за меня? — спросила Ната-ша. И надула губы.

— Мама сказала, что еще неизвестно, когда ты вернешься из Африки. Африка далеко, а булочка с вареньем может испортиться. Вот мне и достались две булочки».

МОЖНО ЛИ СТАТЬ ГЕНИЕМ?

Способности — это индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Семилетний Моцарт давал концерты во Франкфурте-на-Майне. После концерта к нему подошел мальчик лет четырнадцати. «Ты замечательно играешь! Мне никогда так не научиться», — сказал он. — «Отчего же? Ты ведь совсем большой. Надо только попробовать. Если не получится, то начни писать ноты». — «Да я пишу... стихи». — «Это очень интересно. Писать хорошие стихи намного труднее, чем сочинять музыку». — «Нет, это совсем легко. Ты только попробуй». Собеседником Моцарта был великий немецкий поэт **Иоганн Вольфганг Гёте (1749–1832).**

Основой для формирования способностей служат **задатки**, то есть врожденные анатомо-физиологические особенности строения человека. Так, для развития музыкальных способностей огромное значение имеют строение и характеристики слухового анализатора. При этом для пианиста важно также строение кистей рук, а для певца — строение голосовых связок и гортани.

Задатки — это только возможности для развития способностей. Но сами способности могут формироваться только при правильно построенном обучении. Кроме того, способности будут формироваться быстрее и лучше,

если человек стремится овладеть мастерством. Такой человек может часами заниматься любимой работой, не чувствуя усталости.

Некоторые исследователи считают способности врожденными и доказывают, что они не поддаются развитию. В доказательство они приводят примеры раннего и очень яркого проявления способностей у выдающихся музыкантов, художников, поэтов, ученых.

Действительно, музыкальная одаренность у Моцарта обнаружилась в три года, у Гайдна — в четыре. Талант живописца у Рафаэля проявился в восемь, у Ван Дейка — в десять, у Дюрера — в пятнадцать лет. У шахматистов талант проявляется очень рано. Капабланка начал играть в четыре года (в тринадцать лет он был уже чемпионом Кубы), Карпов — в пять лет, Таль и Фишер — в шесть лет, Ласкер — в семь лет. Выдающийся физик А. Ампер и знаменитый математик К. Гаусс проявили свои способности к четырем годам.

Чтобы выяснить соотношение влияния наследственности и воспитания в развитии способностей, было проведено немало исследований. В одном исследовании изучались родословные выдающихся представителей науки и искусства. Было установлено, например, что прабабушка Л.Н. Толстого — Ольга Трубецкая и прабабушка А.С. Пушкина — Евдокия Трубецкая были родными сестрами. В родословной Иоганна Себастьяна Баха было более 26 музыкантов. У древнегреческого

драматурга Эсхила два сына и племянники были поэтами. Известна семья математиков Бернулли.

Но все это не доказывает, что способности наследуются. В семьях музыкантов, живописцев или математиков часто у детей развивают способности к математике, живописи или музыке и ориентируют их на продолжение семейных традиций при выборе профессии. Однажды немецкий поэт **Генрих Гейне** (1797–1856), который отличался невероятным остроумием, в ответ на упреки родственников, что он не сделал карьеру, сказал: «Незадолго до моего рождения моя мать увлеклась поэзией — и я родился поэтом. А вот мать моего дяди увлекалась чтением книг о приключениях разбойника Картуша — и дядя родился банкиром».

Не связан уровень способностей и с принадлежностью к той или иной национальности. При обследовании на Аляске эскимосских детей, не получивших образования и живущих в трудных условиях арктической пустыни, было установлено, что показатель их интеллектуального развития намного превышает показатели для некоторых групп образованных и благополучных европейских детей.

В настоящее время большинство исследователей считают, что проявление наследственных способностей зависит от воспитания. Наследственность определяет возможности человека, а воспитание — степень приближения

к этим возможностям. При этом выясняется, что возможность развития способностей сохраняется довольно долго. Психологи наблюдали за запущенными и отстающими в развитии «трущобными» детьми, которых уже в подростковом возрасте брали на воспитание в благополучные семьи. Исследователи установили, что интеллект таких подростков быстро повышался.

Успешность выполнения любой деятельности зависит не от какой-либо одной, а от сочетания различных способностей, причем это сочетание, дающее один и тот же результат, может быть обеспечено различными способами. При отсутствии необходимых задатков к развитию одних способностей их дефицит может быть восполнен за счет более сильного развития других, так как способности могут компенсироваться.

Известный психолог **А.Н. Леонтьев** (1903–1979) показал, что определенного уровня развития музыкального слуха могут добиться и те люди, ухо которых с рождения не очень хорошо приспособлено для обеспечения звуковысотного слуха (такой слух традиционно рассматривается как задаток к развитию музыкальных способностей). Если с помощью специальных упражнений научить человека интонировать звуки, то есть воспроизводить их частоту, сознательно контролируя работу голосовых связок, то резко повышается звуковысотная чувствительность, и

человек оказывается в состоянии различать звуки разной высоты гораздо лучше, чем он делал до того.

В ЧЕМ ЖЕ РАЗНИЦА?

Достаточно часто можно слышать общие суждения типа «Мальчики более склонны к математике, чем девочки», «У девочек память лучше, чем у мальчиков, но мальчики превосходят девочек в абстрактном мышлении», «Девочки более пассивны и более чувствительны к одобрению их поведения со стороны, чем мальчики».

Психологи исследовали **половые особенности** проявления способностей и других личностных качеств и выяснили, что между детьми мужского и женского пола нет существенных различий в интеллектуальном развитии.

Зато есть небольшие различия возрастного характера в проявлении частных способностей. Исследования показывают, что между 10 и 11 годами у девочек имеется чуть больший словарный запас, чем у мальчиков, и они лучше ориентируются в письменных текстах, совершеннее владеют языком.

В этом же возрасте мальчики превосходят девочек в способностях к пространственной ориентации, в чтении чертежей, географических карт, в геометрических способностях.

После 13 лет математические способности у мальчиков развиваются несколько быстрее, чем у девочек, однако не настолько, чтобы позднее привести к значимым межполовым различиям. Небольшие усредненные межполовые различия в этих способностях обычно гораздо меньше тех различий, которые существуют между представителями одного и того же пола.

Нет заметных различий и в развитии личностных черт у детей разного пола в дошкольном возрасте. Заметные различия видны только во внешней агрессивности поведения. У мальчиков она более выражена, чем у девочек, начиная с двух-трехлетнего возраста. Однако это, скорее, результат особенностей воспитания мальчиков.

Вообще различия в поведении и психологии мужчин и женщин напрямую зависят от обучения и воспитания. В большинстве культур с самого рождения ребенка и в течение всего его детства мальчиков и девочек воспитывают настолько по-разному, что скорее мы должны удивляться тому общему, что есть в психологии и поведении мужчин и женщин, а не их различиям.

С возрастом, в силу влияния жизненного опыта и профессиональной деятельности, некоторые межполовые различия могут возрастать. Исследования показывают, что в среднем взрослые мужчины, ,занятые физическими видами труда, могут превосходить жен-

щин по координации движений, ориентации в пространстве, пониманию механических технических соединений, математическим рассуждениям. Женщины в свою очередь могут опережать мужчин по ловкости рук, скорости восприятия, счета, памяти, беглости речи и другим способностям, связанным с владением речью.

Однако социально-культурные факторы, связанные с развитием способностей, оказывают на них гораздо более сильное влияние, чем биологические. Средние различия между группами людей, выросшими в разных культурах, чаще всего намного больше тех, которые имеются между людьми разного пола.

«ТЕРПЕНЬЕ ДАЕТ УМЕНЬЕ»

Женщина принесла кузнецу металлический сосуд, в котором была дырочка, и сказала: «Почини его». Кузнец взял этот сосуд. Залепил дырку глиной, покрасил это место сажей и вернул сосуд женщине.

Когда она налила в него воду, глина отлетела, и сосуд дал течь. Женщина вернулась к кузнецу и сказала ему: «Что ты сделал? Сосуд остался таким, каким был прежде. Ты не заделал дырку».

Тогда кузнец сказал: «Не иначе, как ты налила в него воду. А я предполагал, что ты

будешь хранить в нем отруби или шерсть. Если ты хочешь, чтобы сосуд служил тебе и для воды, обратись к другому мастеру, более искусному».

Как можно определить, обладает ли человек способностями к какому-либо виду деятельности? Существуют определенные признаки, по которым это можно сделать.

Во-первых, если человек обладает способностями к определенному роду деятельности, он очень быстро овладевает им.

Умение играть на музыкальных инструментах считалось в Греции обязательным для образованного человека. **Фемистокл** (524–459 до н.э.) не сумел овладеть лирой и

кифарой. Однажды в юности его попрекнули этим. «Зато дайте мне в управление город, и я сделаю его великим и знаменитым», — ответил будущий политик.

Во-вторых, при достаточных способностях, обучившись применению определенных навыков в одной ситуации, человек способен легко воспользоваться ими в других аналогичных случаях.

В-третьих, способный человек тратит меньше энергии на выполнение определенного дела. Исследование показало, что студенты с высоким уровнем интеллекта при сдаче экзаменов затрачивают меньше энергии, чем студенты с его средним уровнем.

Психологи даже придумали специальный термин — «цена интеллектуального напряжения». Современники считали древнегреческого полководца **Тимофея** (конец V — начало IV века до н.э.) не столько талантливым, сколько удачливым военачальником. Всем была известна карикатура, которая изображала его спящим, а крепости в это время сами падают ему в мешок. Увидев эту карикатуру, Тимофей заметил: «Если я спящий беру столько крепостей, то чего бы я достиг, страдая бессонницей?»

В-четвертых, способного человека отличает индивидуальное своеобразие выполнения деятельности. Каждый настоящий мастер имеет свою манеру исполнения, свой неповторимый стиль. Можно его имитировать, но полностью

перенять нельзя. Однажды один из вельмож попытался бесцеремонно вломиться в мастерскую великого немецкого художника **Ханса Хольбейна** (1497/1498–1548), но тот, рассердившись, спустил нахала с лестницы.

Оскорбленный вельможа отправился жаловаться королю и даже грозился, что убьет художника. «Милорд, — сказал ему король. — Я могу прямо сейчас взять семь мужиков и сделать из них семь лордов, подобных вам. Но из семи лордов я никогда не сделаю и одного Хольбейна».

Наконец, в-пятых, способный человек имеет стремление к избранной деятельности, иногда вопреки обстоятельствам жизни.

Б.М. Теплов считал, что способности не могут существовать иначе, как в постоянном процессе развития. Способность, которая не развивается, которой на практике человек перестает пользоваться, со временем теряется. Если же постоянно развивать свои способности, можно достичь высокого уровня мастерства.

Древнегреческий художник Зевксис (конец V — начало IV века до н.э.) вызвал другого знаменитого художника, Паррасия, на состязание. Они договорились выставить свои работы на афинской площади, чтобы горожане могли решить, кому из них присудить победу.

Зевксис нарисовал кисть винограда. Ягоды до такой степени казались настоящими, что птицы слетались клевать их.

Паррасий не торопился выставлять свою картину. Когда наступил последний день отведенного срока, Зевксис не утерпел и явился в мастерскую к художнику.

«Где же твоя картина?» — спросил он.

«Вон там, за ширмой», — ответил Паррасий.

Зевксис хотел отдернуть ширму — его рука скользнула по полотну. Ширма оказалась нарисованной. Зевксис честно признал свое поражение. Он сказал, что ему удалось ввести в заблуждение неразумных птиц, а Паррасий обманул своим искусством человека, да к тому же художника.

КАК ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Прежде чем начать любое дело, четко определи цель предстоящей деятельности.

Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

Оцени и проанализируй все возможные пути достижения цели.

Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Помни: обычно самый очевидный вариант — не самый лучший.

Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

Постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

Окончив работу, проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

«Прекрасны мы, когда познаем самих себя; безобразны же, когда этого знания не имеем». Так написал когда-то греческий философ **Плотин** (около 204–270). Развитие

личности невозможно, если у человека не развито **самосознание.** Возможность развиться самосознанию дает способность к рефлексии.

Первое, на что способен ребенок в возрасте до года,— это осознать границы своего тела (до определенного момента ребенок может играть со своей ногой, причинять себе боль и не понимать, что он сам является источником неприятных ощущений). Осознать границы своего тела очень важно, так как тело для нас — система координат, относительно которой мы воспринимаем низ, верх, правую или левую стороны и так далее.

Следующий этап развития самосознания связан с формированием у ребенка способности к самостоятельным действиям с предметами. Благодаря этому ребенок начинает воспринимать себя как активного субъекта.

К трем года в лексикон ребенка входит местоимение «я». Это означает, что ребенок окончательно осознал самого себя как отдельное мыслящее существо.

Уникальность процесса формирования самосознания особенно отчетливо видна при наблюдении однояйцевых близнецов.

Взаимодействие однояйцевых близнецов определено тем, что они врожденно неотличимы друг от друга. С пробуждением сознания такие близнецы воспринимают себя как «мы». Можно сказать, что в этом случае как бы одна личность развивается в двух телах

близнецов, полностью отождествляющих себя друг с другом и неспособных существовать друг без друга ни во времени, ни в пространстве.

Если они развиваются правильно, различия между «я» и «ты» у них появляются значительно позднее, чем у других детей. Еще до пяти лет каждый отзывается на имя другого, как на свое, и путает себя с близнецом, как это делают другие люди.

Постепенно у них вырабатывается своеобразная поляризация: например, один становится лидером, а второй — ведомым. Тогда у

первого развиваются организаторские способности, а у второго — интеллектуальные. Это опасно для обоих, поскольку любая односторонность в развитии ведет к усилению взаимной зависимости.

Описана история близнецов Говиндана и Романа, проживавших в индийской деревне, которым в момент публикации было по 81 году.

С самого начала они жили как один человек, спали в одной постели и ели из одной тарелки. Оба они были массажистами, врачевателями. Они были женаты на одной женщине, которая родила от них девять детей.

Когда они попали в больницу, то потребовали, чтобы их положили в одну постель, и утверждали, что у них больные почки. Врачи обнаружили, что болен только один из братьев, но каждый настолько отождествлял себя с другим, что боли чувствовали оба синхронно.

Отец Иоганна Себастьяна Баха и его брат-близнец не различались даже в музыке. В антракте концерта один дирижер мог сменить другого, и этого не замечали даже оркестранты. Такое же сходство было отмечено и между двумя другими дирижерами-близнецами — Вольфом и Вилли Хейнцами.

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

Человек, в течение жизни постоянно меняясь физически, осознает себя при этом как некоторый устойчивый объект. То есть его личность остается внутренне целостной и постоянной, независимо от меняющихся ситуаций.

С чем же связана способность человека оставаться самим собой? Человек ощущает свою индивидуальность потому, что его переживания

непрерывны во времени. Он обладает как воспоминаниями о прошлом, так и надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность ощущать себя единым целым.

Долговременная память обеспечивает ощущение непрерывности и преемственности, именно ее участие в процессах сознания и самосознания создает условия для ощущения самотождественности личности, несмотря на изменения и внешних условий, и самой личности.

В реальной жизни крайне редко человек утрачивает свою личность, теряет самотождественность. Это случается чаще всего в результате болезни, душевной травмы. Но мы лучше можем понять, что такое устойчивость и изменчивость личности, прочитав отрывок из сказки Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес». Ты помнишь, конечно, что, попав в страну чудес, Алиса постоянно меняла свой рост.

«Алиса подняла веер и перчатки. В зале было очень жарко, и она стала обмахиваться веером.

— Нет, вы только подумайте! — говорила она, — какой сегодня день странный! А вчера все шло, как обычно! Может, это я изменилась за ночь? Дайте-ка вспомнить: сегодня утром, когда я встала, я это была или не я? Кажется, уже не я! Но если это так, то кто же я в таком случае? Это так сложно...

И она принялась перебирать в уме подружек, которые были с ней одного возраста. Может, она превратилась в одну из них?

— Во всяком случае, я не Ада! — сказала она решительно. — У нее волосы вьются, а у меня нет! И уж конечно, я не Мейбл. Я столько всего знаю, а она совсем ничего! И вообще она это она, а я это я! Как все непонятно! А ну-ка проверю, помню я то, что знала, или нет. Значит, так: четырежды пять — двенадцать, четырежды шесть — тринадцать, четырежды семь... Так я до двадцати никогда не дойду! Ну, ладно, таблица умножения — это

неважно! Попробую географию! Лондон — столица Парижа, а Париж — столица Рима, а Рим... Нет, всё не так, всё неверно! Должно быть, я превратилась в Мейбл... Попробую прочитать «Как дорожит...»

Она сложила руки на коленях, словно отвечала урок, и начала. Но голос ее зазвучал как-то странно, будто кто-то другой хрипло произносил за нее совсем другие слова:

Как дорожит своим хвостом
Малютка крокодил!
Урчит и вьется над песком,
Прилежно пенит Нил!
Как он умело шевелит
Опрятным коготком!
Как рыбок он благодарит,
Глотая целиком!

— Слова совсем не те! — сказал бедная Алиса, и глаза у нее снова наполнились слезами. — Значит, я все-таки Мейбл! Придется мне теперь жить в этом старом домишке. И игрушек у меня совсем не будет! Зато уроки надо будет учить без конца. Ну что ж, решено: если я Мейбл, останусь здесь навсегда.

Пусть тогда попробуют, придут сюда за мной! Свесят головы вниз, станут звать: «Подымайся, милочка, к нам». А я на них только посмотрю и отвечу: «Скажите мне сначала, кто я! Если мне это понравится, я поднимусь, а если нет — останусь здесь, пока не превращусь в кого-нибудь другого!»

ТОЛПА И ЛИЧНОСТЬ

Личность — достаточно устойчивое формирование психики. Разрушается или искажается личность чаще всего в результате тяжелой психической болезни или в результате старческих изменений.

Но существуют ситуации, когда личность как бы парализуется. Эти ситуации возникают, когда человек оказывается частью **толпы.** В этой сверхгруппе начинает действовать психологический механизм, который называется **заражением.** В человеческой массе бессознательно от человека к человеку начинают передаваться какие-либо эмоции, состояния, побуждения. Личность же растворяется в толпе, человек становится как бы частью огромного организма, не слишком разумного, но чрезвычайно эмоционального. Толпа действует по законам, которые не всегда учитывают интересы людей, ее составляющих, в том числе и сохранение их жизни. Можно представить себе основную психологическую картину толпы. Она выглядит так:

— снижается интеллектуальное начало и повышается эмоциональное;

— резко растет внушаемость людей и снижается способность к независимому мышлению; толпой легко управлять: она готова исполнять любые команды;

— толпе требуется лидер или объект ненависти, она с наслаждением будет подчиняться или громить (а иногда подчиняться и громить).

Толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование;

— толпа быстро выдыхается, добившись чего-то. Разделенные на группы люди приходят в себя и меняют свое поведение и оценку происходящего;

— толпу легко охватывает паника.

Вот характерные черты паники:

— паническое бегство всегда направлено в сторону от опасности (не делается никаких попыток противодействия);

— направление бегства не является случайным (выбор — за знакомой дорогой или той, которой бегут другие);

— во время панического бегства самые сильные связи могут быть прерваны: мать может бросить ребенка, муж — жену и так далее; люди становятся неожиданным источником опасности друг для друга;

— человек, охваченный паникой, всегда верит, что обстановка крайне опасна (паническое бегство прекращается, когда человек думает, что оказался вне опасной зоны);

— человек, охваченный паникой, плохо соображает (он просто не ищет вариантов выхода из положения, не видит деталей и последствий своего выбора; например, при пожаре прыгает с большой высоты).

Остановить толпу может только сильнейший эмоциональный тормоз или чудо.

Лучшее правило сохранения жизни и личности: далеко обходить толпу.

«НЕ МЕСТО КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА...»

После того, как ребенок осознает свое Я, начинается длительный период формирования его **Я-концепции.** Я-концепцией называют отношение человека к самому себе, которое включает **образ Я**, то есть представление о своих качествах и свойствах; **самооценку**, которая основана на этом знании, и практическое отношение к себе, основанное на образе Я и самооценке и выражающееся в конкретных поступках.

Мерилом отношения человека к самому себе выступает прежде всего отношение к нему других людей. В дошкольном возрасте самооценки детей основаны на чужих мнениях, преимущественно родителей и воспитателей. Представления о себе у дошкольников очень неустойчивы и эмоционально окрашены. Стоит ребенку в чем-нибудь превзойти других, как он уже считает, что стал самым лучшим, а первая же неудача приводит к снижению самооценки.

Общение с новыми людьми меняет представление человека о себе, и постепенно у него формируется целая система таких представлений. В школьные годы у ребенка складывается логическое мышление и одновременно возрастает роль друзей и их мнений. Подросток начинает сопоставлять разные мнения о себе и вырабатывать свое собственное мнение, опираясь на свой интеллект.

Самооценка теперь меньше зависит от ситуации, подросток начинает оценивать себя не только эмоционально, но и рационально.

В одном эксперименте подросткам предъявляли специально изготовленные фотографии, на которых были портреты неискаженные и искаженные — несколько суженные или расширенные. Это были портреты родителей, соучеников (друзей и врагов), учителей и самих участников опыта. Задача состояла в том, чтобы выбрать неискаженный портрет.

Участники опыта имели возможность смотреть на себя в зеркало и значит — выбирать неискаженные фотографии из ряда собственных портретов. Однако в зависимости от самооценки они выбирали расширенное или суженное изображение. При выборе фотографии соученика они выбирали расширенное изображение, если признавали его превосходство, и суженное — в случае пренебрежительного к нему отношения. Десятилетние участники опыта выбирали среди своих фотографий неискаженные, а среди фотографий родителей — расширенные. Шестнадцатилетние участники опыта выбирали среди своих портретов расширенные, а среди портретов родителей — суженные.

То есть повышение с возрастом самооценки подсознательно, незаметно для самого человека сказывается не только на восприятии своей внешности, но и на восприятии им других людей.

Образ Я становится все более содержательным по мере того, как человек включается во взаимодействие со все более разнообразными группами. Оценки самого себя с точки зрения тех, с кем встречается человек дома, в школе, на улице, на работе, постепенно делают этот образ более многогранным. Чем больше своих качеств вычленяет человек и относит к себе, своему Я, чем сложнее эти качества, тем выше уровень его сознания и самосознания, тем более реальна его самооценка.

КАК МЫ СЕБЯ ЦЕНИМ

У каждого человека существует два способа самооценки. Первый — это сопоставление мнений окружающих о нас. И здесь важно «богатство» образа Я. Чем «беднее» образ Я, тем более зависим человек от отношения окружающих к нему. Тогда самооценка не играет роли эталона, определяющего, взвешивающего собственный опыт и регулирующего поведение. Человека с реалистической самооценкой отличает независимость от мнений окружающих, высокий, но реальный уровень **самоуважения.** Высокое самоуважение не означает, что человек считает себя лучше других. Оно связано с представлением о себе как о человеке не хуже других. В этом случае он положительно относится к себе как к личности. Низкое самоуважение предполагает отрицательную оценку

собственной личности. С уровнем самоуважения связано древнее выражение «не место красит человека, а человек место».

Когда спартанский царь и полководец **Агесилай** (442–358 до н.э.) был еще мальчиком, он выступал на празднике. Руководитель празднеств отказался предоставить ему лучшее место для выполнения упражнений, несмотря на то что Агесилай принадлежал к царской семье. Агесилай подчинился со словами: «Хорошо, я сумею показать, что не места придают почет людям, а люди местам».

Однажды, разозлившись на философа Аристиппа, сиракузский тиран **Дионисий I** (около 430–367 до н.э.) приказал ему занять самое дальнее место за пиршественным столом. Нисколько не смутясь, философ сказал: «Наверное, ты хочешь сделать почетным и это место».

Однажды у Диогена спросили: «Что ты будешь делать, если сломается бочка, в которой ты живешь?» Он ответил: «Меня это не тревожит. Ведь место, которое я занимаю, не может сломаться».

Второй способ самооценки — это соизмерение уровня наших притязаний и достигнутых результатов. Лев Толстой когда-то написал: «Человек подобен дроби: в знаменателе — то, что он о себе мнит, а в числителе — то, что он есть на самом деле. Чем больше знаменатель, тем меньше дробь».

Если **уровень притязаний** выше достигнутого результата — можно говорить о завышенной самооценке. **Завышенная самооценка** еще в древности отмечалась как нежелательная черта личности. Говорили: «Если ты претендуешь на вознаграждение, которое превышает твои заслуги, и тебе в нем отказано, — пеняй на себя, потому что ты запросил больше того, что тебе положено».

При завышенной самооценке человек никогда не признает, что он чего-то не знает или не умеет, во всех своих неудачах винит окружающих. Над человеком с завышенной самооценкой раньше или позже начинают смеяться.

Александр Македонский после множества блестящих побед возомнил себя божеством и повелел всем считать его богом. Лучше всех по этому поводу высказались спартанцы: «Если Александру хочется быть богом, пусть будет им!» Позже бывший учитель Александра увидел, как больному полководцу врач готовит лекарство, и усмехнулся: «Вся надежда нашего божества — на дне чаши!»

Римский император **Нерон** (37–68) считал себя непревзойденным певцом и артистом. Когда римские войска восстали и низложили Нерона, он закололся мечом. Умирая, он воскликнул: «О боги! Какого великого артиста теряет во мне человечество!» Эти слова стали примером самообманчивого тщеславия.

Если уровень притязаний ниже достигнутого результата, говорят о заниженной

самооценке. Человек становится преувеличенно осторожным, у него исчезает стремление к достижению какого-либо успеха.

Существуют явные сигналы низкой самооценки, которые каждый человек способен при желании осознать. Ниже приведены десять утверждений. На каждое из этих утверждений можно ответить «Всегда», «Иногда», «Никогда». Выбери вариант ответа, который подходит для тебя, наиболее точно определяет твое собственное состояние.

1. Когда я начинаю учить новый материал, я уверен, что никогда не смогу усвоить его.

2. Я не участвую в конкурсах, так как знаю, что у меня нет шансов выиграть.

3. Я критически отношусь к успехам других, чаще всего им просто везет.

4. Вокруг меня полно бездарей.

5. Я не виноват в том, что всё получается так неудачно.

6. Я не верю, что меня хвалят искренне, на самом деле они меня не любят.

7. Я не люблю школу и учителей.

8. Я не собираюсь добиваться какого-либо успеха, всё равно у меня ничего не выйдет.

9. У меня нет друзей, я стесняюсь людей.

10. Все против меня.

Ты понимаешь, что у человека, который чаще всего выбирает вариант «Всегда», заниженная самооценка. Вариант «Никогда», если его выбирают чаще всего, сигнализирует о завышенной самооценке. Но, к счастью, самооценка может меняться. Всё зависит только от человека. Если он сумеет осознать, что с ним происходит, он сумеет и измениться. Можно, например, начать вот с чего. Возьми лист бумаги и раздели его на четыре колонки.

Первую колонку озаглавь «Кто я такой?»; вторую: «Что мне в себе не нравится?; третью: «Что мне в себе нравится?»; четвертую: «Что бы я хотел в себе изменить?».

А теперь начинай работать: записывай в каждую из колонок качества (можешь записывать не только одним словом, но развернутыми предложениями, если тебе так удобнее), стараясь быть честным перед самим собой. Эта работа может занять не один день. Более

того, содержание колонок может меняться. Ведь ты начнешь изменяться, осознав, что тебе надо делать. Конечно, если захочешь.

ДЕКЛАРАЦИЯ ТВОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

Известный американский психотерапевт **В. Сатир** много занималась вопросами повышения самооценки. Она считала, что человек должен чаще напоминать самому себе о своей самоценности. И вот какой гимн самоценности написала В. Сатир.

«Итак, декларация моей самоценности.

Я — это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому всё, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит всё, что есть во мне: мое тело, включая всё, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или

неправильные, мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг себя.

Я принадлежу себе, и поэтому могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно».

«КАК СЛОВО НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ»

Действительно ли «злые языки страшнее пистолета»

Сказка по случаю

Как понять человека

Открытая книга

Всегда ли чужая душа — потёмки?

«Согласного стада и волк не берет»

Взявшие меч

Несколько принципов взаимопонимания

Умение слушать

Грешно ли смеяться?

Сказка по случаю

Несколько правил общения

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ «ЗЛЫЕ ЯЗЫКИ СТРАШНЕЕ ПИСТОЛЕТА»

Однажды Ксанф предупредил Эзопа, что у него будут обедать его друзья и поэтому он должен приготовить самое лучшее, самое прекрасное, что существует на свете. Выслушав приказание, Эзоп отправился на базар, купил свиных языков, поджарил их и подал гостям.

— И это ты считаешь самым лучшим, — разгневался Ксанф, видя недовольство гостей дешевым угощением.

— Да, — отвечал Эзоп, — именно таковым и является язык, без которого ничего не совершишь в этом мире: не скажешь, не

прикажешь, не дашь, не возьмешь, не купишь, не продашь, не создашь государство и законы, поддерживающие в нем порядок,— всё существует благодаря языку, впрочем, как и твоя философия, Ксанф.

Всем пришлось согласиться с Эзопом.

На следующий день Ксанф вновь пригласил своих друзей. На этот раз он приказал Эзопу: «Купи на рынке самое худшее, что только можно придумать!»

Эзоп снова купил языков и приготовил их к обеду.

— Вчера ты утверждал, что язык — самое прекрасное на свете, сегодня он оказался самым худшим! — злорадно воскликнул Ксанф.

— Совершенно верно, хозяин, — ответил невозмутимый Эзоп. — Что может быть хуже языка? Ведь он-то и начинает ссоры, сеет обман, зависть, оскорбления, приводит к дракам и войнам, гибели людей. Вот и сейчас, Ксанф, ты ругаешь меня с помощью языка.

Эзоп, со свойственным ему остроумием, говорил о том, что в психологии определяют как отношения и общение.

Так как люди живут в обществе, то человек постоянно находится в многочисленных и разнообразных **отношениях** с другими людьми. И, вступая в эти отношения, он, вольно или невольно, обменивается с окружающими информацией. То есть вступает с ними в **общение**.

Психологи исследуют общение, как и другие психологические явления, с разных сторон, в частности, со стороны его содержания, целей и средств.

Содержание общения — это информация, которую один человек передает другому. Человек может передавать информацию о своем эмоциональном состоянии, надеясь определенным образом настроить собеседника на общение; можно передавать информацию о своих потребностях, рассчитывая, что собеседник поможет тем или иным способом их удовлетворить. Но одновременно люди обмениваются друг с другом знаниями о мире, богатым опытом, способностями, умениями, навыками.

Цель общения — это то, ради чего человек общается с другими людьми. В общении реализуется потребность в другом человеке. С помощью общения люди организуют различные виды деятельности, обмениваются информацией, добиваются взаимопонимания, вырабатывают целесообразную программу действий, взаимно влияют друг на друга.

Средства общения — это способы кодировки, передачи, переработки и расшифровки информации, которая передается в процессе общения от одного человека к другому.

Кодировка информации — это способ ее передачи в процессе общения. Способы кодировки информации разнообразны: от простых прикосновений до видеозаписи и Интернета.

В зависимости от содержания, целей и средств общение можно разделить на несколько видов. Например, выделяют деловое (формальное) и личностное (неформальное) общение.

Занимаясь какой-либо совместной деятельностью, люди, чтобы повысить качество этой деятельности, вступают в **деловое общение**. В этом случае участники общения играют определенные **служебные роли**: роль начальника или подчиненного, роль учителя или ученика. Даже дома, когда члены семьи готовят вместе обед, ремонтируют автомобиль или разгадывают кроссворд, они вступают именно в деловое общение, хотя и исполняют не служебные, а **семейные роли**: мамы, папы, бабушки, сына, дочери...

Если содержанием делового общения является дело, которым заняты люди, то содержание **личностного общения** — это проблемы, которые затрагивают внутренний мир людей. Личностное общение помогает в поисках смысла жизни, в определении отношения к тому или другому человеку или событию, в разрешении какого-либо внутреннего конфликта. Участники личностного общения играют **личностные роли**: роль знакомого, приятеля, друга или роль врага.

Умение общаться с окружающими часто определяет положение человека в обществе, его успех в делах. Однажды, когда Аристипп проходил мимо Диогена, чистившего на рын-

ке остатки овощей, Диоген насмешливо сказал ему: «Если бы ты умел кормиться вот этим, не пришлось бы тебе пресмыкаться при дворах тиранов». «А если бы ты умел общаться с людьми, — ответил Аристипп, — не пришлось бы тебе кормиться остатками овощей».

Главным средством общения в человеческом обществе является речь, язык. Психологи называют такой вид общения **вербальным.** Но люди общаются не только с помощью слов, и этот вид общения называется **невербальным.** Иногда для того, чтобы понять друг друга, достаточно одного жеста. Если оба собеседника одинаково понимают его смысл, они могут этим ограничиться. На международном

турнире по шахматам, который проходил на Филиппинах, в Багио, возникла напряженная ситуация между командами претендентов на звание чемпиона мира Карпова и Корчного. Тогда руководитель делегации и секундант Корчного, английский гросссмейстер Раймонд Кин, послал руководителю делегации Карпова В.Д. Батуринскому сигару — как знак типа «трубки мира». Тот ее вернул, присовокупив кусок мыла как знак желания «умыть руки в этом деле».

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

Что бывает, когда каждый из собеседников вкладывает свой смысл в жесты другого, рассказывает ирландская сказка «Ученый Фиоргал». Этот Фиоргал был таким мудрецом, что решил вызвать на состязание в мудрости любого ученого; «причем в споре этом словами объясняться запрещалось — только знаками». Королевские мудрецы испугались, но им на помощь пришел простой ирландец по имени Черный Патрик. Он решил, что самого мудрого на свете человека победит в бессловесном споре самый бестолковый. И такой при королевском дворе нашелся. Звали его Джонни Одноглазый, а был он сыном торговца яблоками.

И что же? Состязание состоялось, и Фиоргал признал свое поражение! А когда ко-

роль попросил его объяснить, что же произошло во время состязания, Фиоргал рассказал вот что:

«Я начал с того, что поднял один палец, и это означало: Бог один. На что сей ученейший муж справедливо заметил, подняв два пальца, что, кроме Бога Отца, мы поминаем еще двоих: Сына и Святого Духа. Тогда, думая, что я ловко поймал его, я поднял три пальца, что должно было означать: "А не получается ли у тебя три бога?" Но ваш великий ученый и тут нашелся: он тотчас сжал кулак, отвечая, что Бог един в трех лицах.

Я съел спелую вишню, говоря, что жизнь сладка, но великий мудрец ответил, проглотив

зеленый крыжовник, что жизнь вовсе не сладка, но тем и лучше, что она с кислинкой. Я достал яблоко, говоря, что, как учит нас Библия, первым даром природы человеку были фрукты. Но ученый муж поправил меня, показав хлеб и заявляя этим, что человеку приходилось добывать их в поте лица своего.

Тогда, призвав на помощь весь мой разум, знания и вдохновение, я надкусил яблоко, чтобы сказать: “Вот ты и попался. Объясни-ка, коли сумеешь”. Но тут — подумать только! — этот благородный и неповторимый гений бросает в меня свой хлеб и, не дав опомниться, сшибает меня с ног. И этим, как вы сами понимаете, напоминает, что именно яблоко было причиной падения Человека. Я побежден!»

Так объяснил происшедшее один из собеседников. А вот как понял те же самые жесты другой.

«Сперва ему потребовалось задеть мою личность: задрал кверху палец, чтоб подразнить, что я одноглазый. Ну, я взбесился и показываю ему два пальца, — мол, мой один глаз стоит твоих двух. Но он дальше-больше насмехается и показывает три пальца, чтоб и вам захотелось потешиться: вот, мол, перед вами три глаза на двоих. Я показал ему кулак, чтоб он знал, что ждет его, если не уймется. Но тут он съел вишню и выплюнул косточку, говоря, что ему наплевать на меня. А я съел зеленый крыжовник, — мол, и мне на-

плевать на тебя со всеми твоими потрохами. Когда же этот негодяй вынул яблоко, чтобы напомнить мне, что я всего-навсего сын мелкого яблочного торговца, я вытащил двухпенсовый хлеб, который нес домой к обеду как раз о ту пору, как меня схватили и приволокли вот сюда. Да, так я вытащил хлеб — ничего тяжелей под рукой не нашлось, — чтоб он знал, что если не одумается, я ему сейчас голову размозжу. Но охальник сам накликал себе конец: поднял яблоко ко рту и откусил от него — мол, когда ты был юнцом, ты частенько воровал яблоки у своей бедной хромой старой матери и убегал с ними, чтобы съесть потихоньку. Это было последней каплей! Я запустил буханкой этому нечестивому прямо между глаз и пришиб его. Вот вам и великая победа».

КАК ПОНЯТЬ ЧЕЛОВЕКА

Большинство людей, совершая какие-либо поступки (все равно — хорошие или плохие), объясняют причины этих поступков, свои намерения и побуждения. То есть объясняют свои **мотивы**. Если совершённый поступок не очень красив, человек объясняет, что собирался поступить иначе, хорошо, но случайно получилось плохо. А когда поступок, неожиданно для человека, оказывается замечательным, он объясняет окружающим, что именно

так и собирался поступить, и находит соответствующий поступку мотив.

Но одновременно, наблюдая за поступками окружающих, люди переносят эти поступки на личность человека, их совершившего: разбил окно — плохой человек, помог старушке через дорогу перейти — хороший человек.

Более того, зачастую люди «приписывают» окружающим какие-либо черты личности, опираясь просто на их внешность. Но еще древний мудрец сказал: «Не презирай человека, если его внешность неприглядна и он ходит в скромных черных одеяниях. Возможно, в нем заключены, сокрытые от глаз твоих, такие достоинства, о которых ты и не подозреваешь».

Для того, чтобы общение было не «разрушительным», человек должен уметь:

1. Разбираться в людях и в себе, правильно оценивать психологию — свою собственную и окружающих.

2. Правильно (адекватно) эмоционально откликаться на поведение и состояния людей.

3. Выбирать по отношению к людям соответствующий способ обращения.

Чем старше человек становится, тем лучше он понимает собеседника, точнее оценивает его личностные черты. Женщины лучше понимают волевые качества и черты характера, выражающие отношение человека к другим (доброта, отзывчивость)

и к себе (эгоизм–альтруизм), а мужчины черты характера, связанные с отношением к труду (целеустремленность, дисциплинированность).

ОТКРЫТАЯ КНИГА

В главе, посвященной эмоциональным состояниям человека, уже говорилось о том, что надо учиться «читать» эти состояния по мимике и пантомимике человека. Внешнее выражение не только чувств, но и в целом особенностей личности называется **экспрессия.** Экспрессия может рассказать о человеке очень многое.

Один из показателей состояния человека—его взгляд. Говорят о взгляде: дружеский—враждебный (агрессивный), искренний—неискренний, доверчивый—недоверчивый, уверенный—неуверенный, принимающий—неприязненный, покорный—доминантный, понимающий—непонимающий, ласковый—грубый, отчужденный—включенный, отталкивающий—притягивающий. Прямой взгляд отражает такое свойство личности, как прямота. Взгляд исподлобья в сочетании с настороженным выражением лица говорит о недоверии человека к окружающим, об опасении попасть впросак. Часто по взгляду можно судить не о сиюминутном настроении или отдельной черте личности, но

о типе личности. О человеке, так же, как о его взгляде, можно сказать: безжалостный, беспощадный, бесстыдный, благородный, высокомерный, гордый, жестокий, наивный, нахальный, неподкупный, непримиримый, озлобленный, скромный, нескромный, прямодушный, робкий, угрюмый, умный, глупый, хитрый, честный.

Очень важно правильно понимать улыбку. И правильно отвечать на нее. Конечно, улыбка может означать и превосходство, и иронию. Чрезмерная улыбчивость бывает признаком неуверенности в себе, желания получить поддержку. Но все же чаще всего улыбка — выражение дружелюбия, симпатии. И отвечать не нее надо такой же улыбкой. Улыбка может быть и первым шагом к знакомству. Если незнакомый человек ответил на вашу улыбку своей, вы как бы получаете разрешение сделать следующий шаг — заговорить с ним.

Улыбка выражает симпатию, только если она сопровождается доброжелательным, открытым взглядом.

В общении взгляд имеет особое значение. Когда мы смотрим на говорящего, мы лучше сосредоточиваемся на том, что он говорит. В то же время, если слушатель не отрываясь глядит на говорящего, это мешает ему сосредоточиться, часто ставит в неловкое положение, иногда истолковывается как враждебность. Тактичные собеседники встречаются

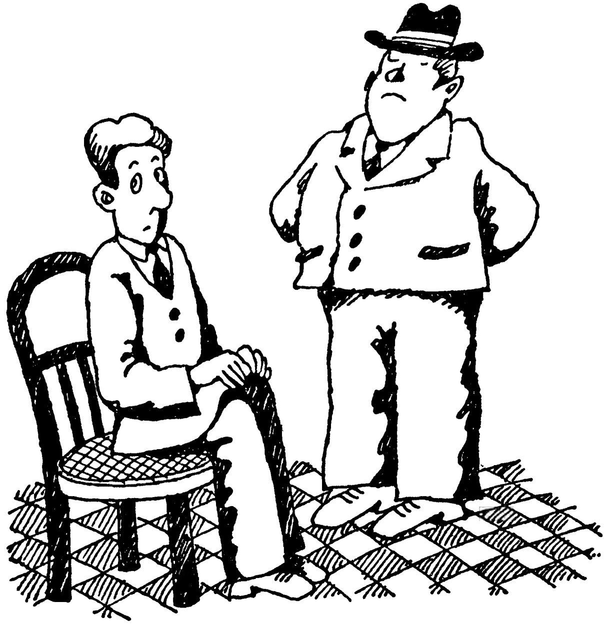
взглядами на несколько секунд, как бы подтверждая интерес друг к другу, а затем отводят глаза. Для говорящего это означает также, что он не закончил говорить. Сигналом к завершению монолога будет прямой взгляд говорящего, означающий, что все сказано.

Но в то же время надо помнить: чем чаще люди смотрят друг на друга и в глаза друг другу, тем лучше они начинают видеть друг друга и перестают быть чужими. С открытого взгляда начинается узнавание, сближение, симпатия, дружба и любовь.

Не меньше, чем взгляд и улыбка, говорит о человеке его поза. Встань прямо, отклони туловище назад, подними голову вверх, сложи руки одна на другую на уровне груди, расставь слегка ноги... Ты почувствуешь, как тебя переполняет высокомерие, самоуверенность, надменность, пренебрежение к окружающим. А теперь приподними плечи, отведи руки в стороны и согни их в локтях, голову поверни слегка вбок... Это поза растерянного, удивленного, непонимающего человека.

Постоянные позы говорят о личностных особенностях. Манера сидеть на краешке стула, чуть подавшись вперед, формируется у неуверенных, нерешительных людей. Поза может быть вызывающей, заискивающей, почтительной, робкой, даже — наполеоновской...

С позой теснейшим образом связаны движения ног, рук и походка. Недаром говорят о нерешительном человеке: «Он топчется на



одном месте». По походке можно определить не только настроение, но и профессию (походка моряка, балерины, «воровская» походка), статус (походка «начальника», «поступь Командора»). Человека, который держит руки во время ходьбы в карманах, окружающие воспринимают как критичного, скрытного, любящего подавлять окружающих. Люди, занятые решением какой-либо трудной задачи, ходят медленно, сцепив руки за спиной и опустив голову.

Жесты помогают людям поддерживать общение. Без помощи слов люди могут здороваться и прощаться, привлекать внимание окружающих, выражать благодарность и, наобо-

рот, оскорблять, демонстрировать готовность к работе и победу... Эти жесты понятны в любой ситуации. Описательно-изобразительные жесты сопровождают речь (рыбак показывает, какую рыбу он поймал). Существуют жесты, выражающие отношение к предметам, людям, явлениям: жесты одобрения, неудовольствия, иронии; жесты, выражающие незнание, раздумье, отвращение, радость...

Сила и частота жестикуляции определяются культурными и групповыми нормами. Английский психолог **Майкл Аргайл** во время своего кругосветного путешествия установил, что в среднем на протяжении часового разговора финн обходится всего одним жестом, итальянец — 80, француз — 120, мексиканец — 180. Одни и те же жесты могут иметь разное значение у разных народов. Впрочем, у всех народов ввинчивание в висок указательного пальца правой руки используется с одной целью — подчеркнуть, что собеседник говорит глупости.

ВСЕГДА ЛИ ЧУЖАЯ ДУША — ПОТЁМКИ?

Чтобы глубоко познавать и понимать друг друга, собеседники должны полностью доверять друг другу, быть открытыми и готовыми делиться своими мыслями, откровенно обсуждать все, что происходит в **процессе общения.**

Готовность быть открытым в значительной степени зависит от того, насколько люди осознают и принимают самих себя. Человек, который не очень хорошо понимает, что с ним происходит, не осознает свои мысли и намерения, вряд ли сумеет в процессе общения передать свои переживания другому человеку, и тому придется фантазировать, пытаясь понять чувства и мысли собеседника.

Человек, который не принимает себя таким, какой он есть, скрывает от других свой внутренний мир или навязывает окружающим превратное представление о себе. А значит, никогда не сможет добиться взаимопонимания с другими людьми. А ведь взаимопонимание — это цель, результат и условие общения.

Чтобы хорошо понимать других людей и выбирать правильные способы обращения с ними, надо развивать такие качества, как рефлексия, эмпатия, интуиция, идентификация.

О том, что такое рефлексия и интуиция, уже было сказано в предыдущих главах. Рефлексия и интуиция необходимы человеку не только в общении, но и в познании окружающего мира и самого себя, в саморазвитии. В общении же даже развитая рефлексия и интуиция не помогут, если не развиты эмпатия и идентификация.

Эмпатия (в переводе с греческого — сопереживание) — это постижение эмоционального состояния другого человека, проникнове-

ние, вчувствование в его переживания. Эмпатия помогает:

1. собирать и анализировать информацию о собеседнике;

2. выбирать наиболее соответствующие эмоциональному состоянию собеседников способы поведения;

3. корректировать выбранные способы взаимодействия в сторону наиболее комфортных способов поведения.

Эмпатия увеличивает способность человека убеждать; помогает преодолеть психологическую защиту другого человека; расширяет представления о жизни других; обогащает эмоциональный опыт; развивает личность и систему ее ценностей; несет охранные функции, если воспринимаемый опыт угрожает психическому равновесию человека.

Тот человек, на которого эмпатия направлена, чувствует, что собеседник признает, принимает и одобряет неповторимость и самоценность его Я. Эмпатия дает возможность для самораскрытия и получения поддержки.

Низкий уровень эмпатии является одной из причин проявления агрессии. Когда человек способен оценить перспективу происходящего с другим человеком и ориентироваться на эту перспективу, он будет выбирать наименее конфликтные способы взаимодействия. Высоко агрессивный человек не умеет распознавать мимику других людей и подражать ей. А ведь подражая мимике других

людей, человек может понять, какие чувства они испытывают.

Человеку с развитой эмпатией присущи следующие особенности.

Он хорошо умеет чувствовать, распознавать и предвидеть эмоциональные состояния других, выражать свое сочувствие в действиях, направленных на усиление благополучия людей.

Принимает окружающих, имеет положительную систему отношения к другим, направлен на собеседника, умеет вставать на его точку зрения.

Отличается высоким уровнем развития социальных эмоций и высокой восприимчивостью к чувствам вины и стыда; знает общепринятые нормы взаимодействия с другими; терпим к недостаткам других, неуязвим эмоционально, открыт в общении, стремится помогать другим.

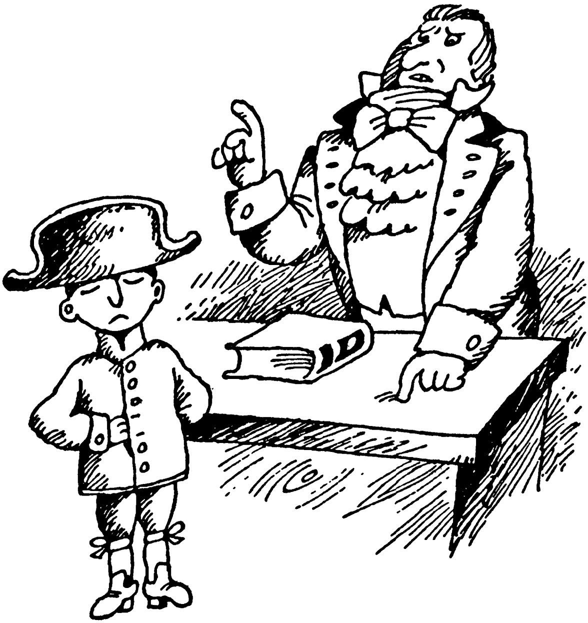
С эмпатией неразрывно связана способность к **идентификации.**

Именно эта способность помогает человеку осознавать, что он тождествен самому себе. Одновременно человек, идентифицируясь с кем-либо, ставит себя на место другого и таким образом лучше начинает понимать качества этого другого.

Кроме того, идентификация — процесс осознанного или неосознаваемого эмоционального отождествления себя с другим человеком, группой, образцом. В результате такой

идентификации человек принимает групповые нормы, ценности как собственные. Так собираются вместе болельщики спортивных команд или поклонники кино- и рокзвезд.

К сожалению, случается, что, идентифицируя себя с какой-то одной группой, человек начинает считать представителей всех остальных групп ниже, хуже себя. То есть проявляет **шовинизм.** Шовинизм может иметь самые разные основания: национальные, религиозные, возрастные, профессиональные. Учитель немецкого языка Бауэр считал Бонапарта совсем неспособным учеником. Как-то нерадивый ученик не пришел на урок. Узнав, что причиной отсутствия Наполеона был



экзамен по артиллерийскому делу, Бауэр презрительно спросил: «Знает ли он вообще что-нибудь?» — «Да, это лучший ученик по математике!» — «Я в этом не сомневался, ибо всегда был уверен, что математики преуспевают только в глупости», — заключил Бауэр.

Как правило, шовинизм проявляется у людей с заниженной самооценкой, которые не стремятся повысить ее, изменяясь внутренне и изменяя свою жизнь. Шовинизм становится для них последним призрачным спасением. В действительности же, в ненависти к другим, чужим, человек только окончательно уничтожает свою личность. Одному афинянину, попрекавшему его тем, что он скиф, скифский мудрец **Анахарсис** (638–559 до н.э.) ответил: «Мне — позор моя родина, а ты — позор твоей родине».

«СОГЛАСНОГО СТАДА И ВОЛК НЕ БЕРЕТ»

Общение людей происходит в разнообразных **группах. Контактная группа** объединяет людей, имеющих общие цели и интересы в той или иной области жизни. Контактной группой можно назвать семью, учащихся одного класса, компанию друзей, рабочую бригаду.

В социальной психологии контактные группы классифицируют по разным призна-

кам. В зависимости от количества участников выделяют **малые** (от 2–3 до 20–30 человек) и большие группы. Если форма и содержание деятельности группы закрепляются специально, такие группы называются **официальными**. Если цели деятельности и обязанности определяются самой группой, она считается **неофициальной**.

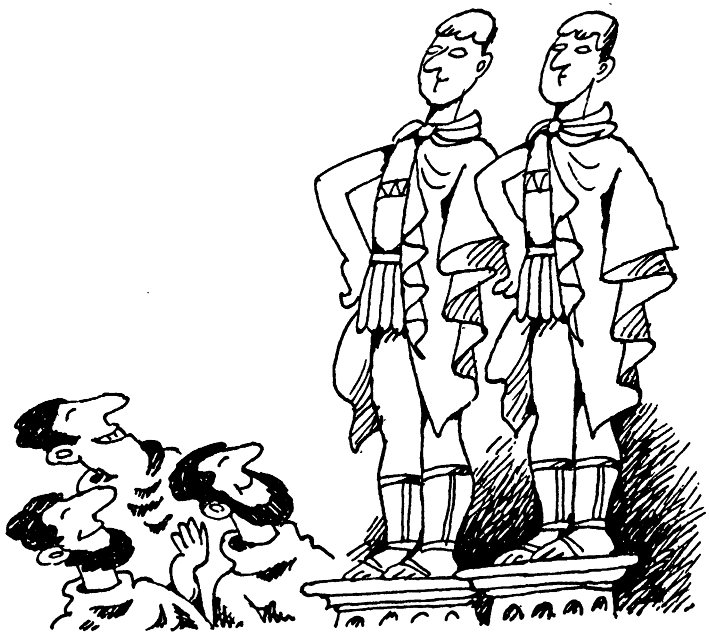
В любой группе, даже если она возникла случайно, довольно быстро появляется **лидер**, который берет на себя руководство группой. Возникает система **групповых ожиданий** — совокупность мнений об ожидаемом поведении данного индивида в данной группе, и сознательно или неосознанно вырабатываются групповые нормы. Личность, входящая в группу, осознает свою принадлежность к ней как некоторую психическую общность с другими членами группы. Формируется внутренняя структура группы, каждый человек занимает определенное место. Психологи называют это статусом. **Статус** определяет права, обязанности и привилегии человека в группе. Во многом статус определяет и поведение человека. В одной старинной басне рассказывается, как коза взобралась на высокую крышу и оттуда безбоязненно поносила волка. Он слушал, слушал ее ругань, а потом сказал: «Это не ты, коза, говоришь столь дерзкие слова, а место, где ты находишься».

В зависимости от значимости для человека норм и правил, принятых в той или иной

реальной или воображаемой группе, выделяются так называемые **референтные** (эталонные, значимые) группы. Ценности, нормы и правила, принятые в этих группах, служат для личности образцом. Так, болельщики одной футбольной команды становятся похожи друг на друга не только внешне из-за того, что носят цвета любимой команды. Их отличает и общность взглядов на мир. Именно референтная для человека группа во многом определяет уровень его самооценки.

Человек может быть более или менее зависим от мнения окружающих. Согласно одной версии, после приговора суда древнегреческий философ **Анаксагор** (500–428 до н.э.) бежал из Афин в город Лампсак. Его спрашивали, не сожалеет ли он о том, что лишился общества афинян. «Нет, — ответил философ, — это афиняне лишились моего общества».

Чрезмерная зависимость от группового мнения как бы размывает личность, лишает человека индивидуальности. Однажды древнегреческий скульптор **Поликлет** (V век до н.э.) изваял две статуи. Первую он лепил, следуя советам каждого, кто заходил к нему в мастерскую. Вторую создавал тайно. Закончив работу, скульптор выставил обе статуи на всенародное обозрение. Одна из них вызвала всеобщее восхищение, вторая же была осмеяна. Тогда Поликлет сказал: «Статуя, которую вы осмеяли, создана вами, а та, которой вы восхищались, — мною».



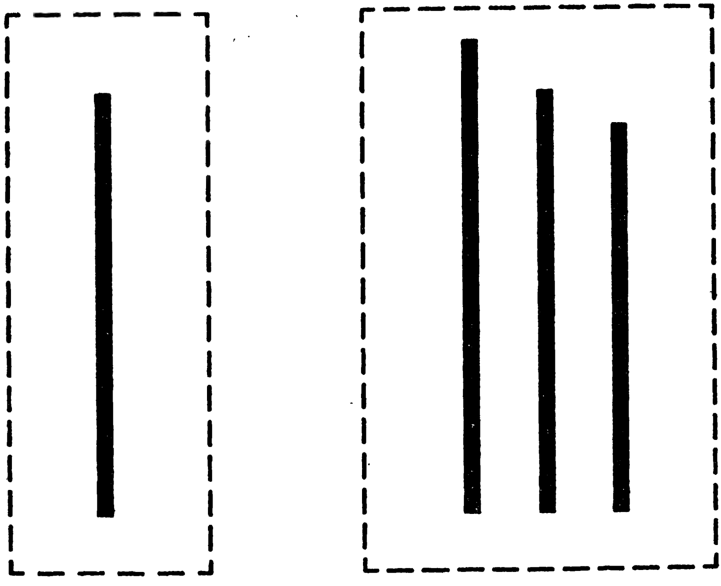
С другой стороны, сама группа в своих мнениях зависит от лидера. Придворные **Александра I (1777–1825)** зорко следили, с кем разговаривал император, и этим измеряли степень его доверия. Один придворный, известный своими шутками, на вопрос Александра, чем он может быть ему полезен, ответил: «Ваше величество, каждый раз на придворных балах подходите ко мне и шепчите мне на ухо: "Ты — осел!" После того как все заметили, что император на каждом балу что-то шепчет этому придворному на ухо, все стали относиться к нему с огромным уважением.

Можно говорить о зависимости реальной и конформной. Когда человек некритически

принимает чужое мнение и неискренне отказывается от собственного мнения, в правильности которого внутренне не сомневается, он проявляет **конформность** (от латинского «подобный», «сообразный»). Чаще всего конформное поведение связано с нежеланием вступать в конфликты с другими людьми или с желанием получить для себя какую-то психологическую или материальную выгоду.

В одном эксперименте для исследования конформного поведения использовали линии разной длины, расположенные вертикально.

В эксперименте участвовали от семи до девяти человек. Из них только один был на-



Линии разной длины, использованные в эксперименте при изучении конформного поведения

стоящим испытуемым, а остальные были добровольными помощниками исследователя. С ними он заранее договорился о том, что они будут давать заведомо ложный ответ на заданный экспериментатором вопрос. При этом настоящий испытуемый не подозревал, что остальные участники опыта являются подставными лицами.

Каждый испытуемый проходил через три серии исследования. В первой серии он должен был один на один с экспериментатором отвечать на вопрос: «Какой из трех линий, изображенных на рисунке справа, равна по длине одна линия, представленная на том же рисунке слева?» Все испытуемые давали правильный ответ.

Во второй серии эксперимента на тот же самый вопрос они должны были ответить в присутствии группы, состоящей из подставных лиц. Помощники экспериментатора давали заведомо ложный ответ, например утверждали, что линия, представленная на рисунке слева, равна по длине самой короткой линии из тех, что изображены справа. Испытуемый должен был отвечать последним.

В третьей серии все испытуемые вновь отвечали один на один с экспериментатором на тот же самый вопрос.

Итог эксперимента оказался таким. В первой и третьей сериях все сто процентов испытуемых давали правильный ответ. А вот во второй серии около тридцати двух процентов

испытуемых, несмотря на очевидность для них правильного ответа, вслед за всеми вслух повторяли ложный ответ, то есть вели себя конформно. Но конформное поведение препятствует становлению самостоятельной, независимой личности, способной иметь и отстаивать свое мнение.

Чрезвычайно важны для развития личности также цели и внутренняя сплоченность группы, в которую входит человек. Некто рассказывал, что однажды, когда он был в дороге с двадцатью путниками, на них внезапно напали два злых разбойника и обобрали всех до нитки. «Как же два разбойника могли ограбить двадцать человек?» — спросили его.

«А что мы могли сделать?— ответил он. — В то время, когда один разбойник крепко держал меня, другой отнимал все вещи. Разве мог я одолеть двоих? Так же поступили они со всеми путниками. И ни один не был в состоянии одолеть сразу двоих».

ВЗЯВШИЕ МЕЧ

В отношениях между людьми проявляются самые разные качества их личности. Некоторые из этих качеств мешают взаимопониманию. И одно из них — **агрессивность.** Одного остроумного человека спросили: «Что ты скажешь об этом печенье,приготовленном на меду?» Он ответил: «О чем тут толковать? Могу лишь с полной уверенностью сказать, что если бы Моисей пришел к фараону с медовым печеньем, тот сразу поверил бы ему. Но так как Моисей пришел к фараону с посохом, не следует слишком порицать фараона за то, что он ему не поверил».

Слова «агрессивность» и «агрессия» происходят от латинского слова, означающего «нападение». Агрессивность — это качество или склонность личности, а агрессия — это тип поведения человека.

Агрессия — это индивидуальное или коллективное действие,направленное на нанесение физического или психологического ущерба или на уничтожение человека или группы людей.

Агрессивное поведение всегда направлено на живое существо; агрессор должен ожидать или полагать с большой долей вероятности, что он настигнет жертву и причинит ей ущерб. Зачастую человек агрессивен по отношению к самому себе.

Нельзя считать агрессией замыслы,фантазии или непреднамеренный вред. Когда врач причиняет пациенту боль,чтобы помочь ему, это тоже не агрессия.

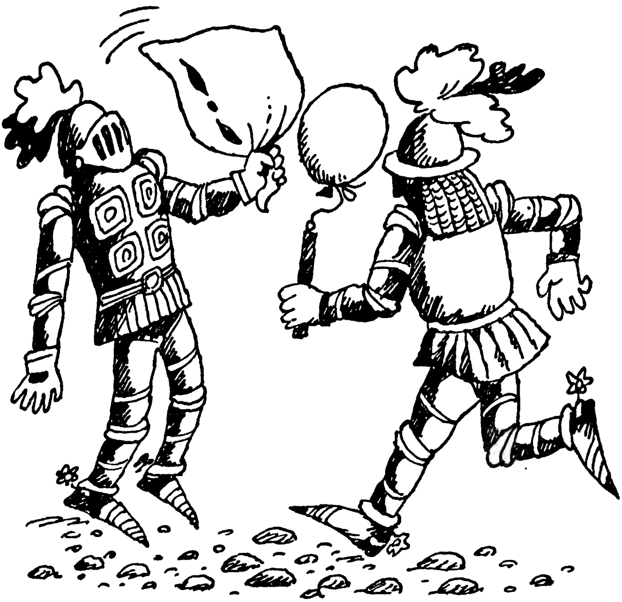
А вот если человек не смог причинить зло,но хотел это сделать,— он все равно агрессор. И даже тогда,когда нападающий действует под нажимом, по принуждению, но при этом знает,что принесет вред,он становится агрессором.

Агрессия может быть импульсивной,связанной с аффектом,но может быть и целенаправленной,осознанной.

Чаще всего агрессия — это способ избавиться от отрицательных чувств,которые возникают,если перед человеком встают непреодолимые по его мнению трудности на пути к достижению цели или решению задачи. Человек пытается найти виновного в своих неудачах и наказать его. Если человек привыкает агрессивно реагировать на неудачи и затруднения, привычка переходит в качество личности.

В отношениях между людьми существуют предписания, ограничивающие проявления агрессии. Самое древнее из них — страх пе-

ред возмездием. Позже возникли ограничения, связанные с игрой. Например, рыцари на турнире никогда не сражались в полную силу, использовали специальное, турнирное, оружие: облегченное, не слишком острое. Но гораздо лучше действуют как ограни-



чители агрессивного поведения уважение к самому себе и другим людям, чувство собственного достоинства, милосердие.

А неудачу в делах надо научиться переживать и избавляться от отрицательных чувств без агрессии. Для этого существуют определенные психологические способы.

Прежде всего надо проанализировать причины неуспеха.

Неудача может быть вызвана стечением обстоятельств или стихийными силами, которые невозможно проконтролировать. Эта причина может вызвать сожаление, печаль, уныние, горе, отчаяние.

Причиной неудачи могла послужить собственная оплошность или упущение. При этом возникает досада, обращенная на самого себя.

Ущерб может быть нанесен непреднамеренными действиями других людей. Мы можем почувствовать злость и раздражение из-за чьей-то неловкости, непредусмотрительности, неумения, равнодушия.

Реже всего причина неудачи связана с чьей-то злой волей или злым умыслом. Конечно, в этом случае возникают возмущение, гнев, ярость.

После того, как действительная причина неудачи найдена, следует назвать свои чувства, чтобы осознать их; а затем выбрать оптимальный «ответ» на неуспех, оптимальный способ ухода от отрицательных чувств.

Это могут быть шутки, слезы, которые помогут разрешить горе и почувствовать облегчение. Еще лучше действует активный поиск нового пути к цели: когда мы заняты раздумьями, нам некогда злиться. Но бывает и так, что человек осознает: цель, к которой он стремился, слишком сложна или вообще недостижима. В том и другом случае лучший выход — отказ от цели и поиски новой, достижимой.

НЕСКОЛЬКО ПРИНЦИПОВ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

Чтобы добиться взаимопонимания в общении, надо:

1. Доверять себе и другим.
2. Быть искренним в своих чувствах и мыслях.
3. Признать право другого человека думать, чувствовать и поступать самостоятельно.
4. Уметь смотреть на людей и различные события глазами человека, которого мы хотим понять,
5. Уважать своего собеседника.
6. Прощать собеседника, если иногда он оказывается не прав.
7. Ценить мнение другого человека.
8. Не игнорировать сознательно других людей.
9. Сочувствовать точке зрения другого человека, даже если вы не согласны с ним.
10. Не надевать маску или вести себя формально.
11. Выслушивать другого человека.

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

В **общении** участвуют минимум два человека (даже тогда, когда человек общается с книгой, потому что за книгой стоит ее автор). И для того, чтобы общение приводило к

взаимопониманию, важно уметь не только точно выражать свои мысли и чувства, но и слушать собеседника. Более того, это умение и определяет успех общения двух людей. Ученого спросили: «Кого можно считать по-настоящему умным человеком? Не того ли, о котором говорят: "Посылая куда-либо умного человека, можешь не давать ему указаний"?» — «Умен тот, кто умеет выслушать и исполнить», — ответил ученый. Другой мудрец учил: «Лучше слушать, чем разговаривать». Его спросили: «Почему?» Он ответил: «Потому что Бог создал один язык и пару ушей».

Первый и главный закон слушания — закон доброжелательного отношения к говорящему.

Каждый человек со своими мыслями и чувствами стоит нашего внимания, и мы всегда должны быть готовы выслушать его, не перебивая, что бы он ни говорил.

Это не означает, что мы всегда должны соглашаться с тем, что говорит или делает наш собеседник. На свое мнение имеет право каждый. Но когда человек что-то рассказывает, нельзя скептически размышлять над его словами, нельзя предвзято относиться ко всему, что вам говорят, заранее считать все сказанное вашим собеседником глупостью или пустой болтовней.

Можно сохранять при этом внешнее спокойствие, но если вы относитесь предвзято к своему собеседнику, он обязательно почувствует это, и разговор закончится, в сущности, и не начавшись. У одного отшельника спроси-

ли: «Почему ты не порицаешь в людях их недостатки?» — «Потому что я сам не лишен их», — ответил он.

Надо принимать говорящего со всеми его достоинствами и недостатками. И тогда между собеседниками устанавливаются отношения свободы и непринужденности, а говорящий начинает выражать свои мысли и чувства более открыто и честно.

Второй закон слушания гласит: когда мы слушаем человека, мы не должны вкладывать в его слова свой смысл, истолковывать самого человека и его слова по-своему и навешивать на человека ярлык.

Собеседники очень часто невольно выстраивают между собой барьеры, мешающие взаимопониманию. Ученые выделили двенадцать барьеров общения. Это приказ, угроза, поучение, нравоучение, критика, брань, диагностика, допрос, совет, похвала, утешение, шутка. Восемь первых «барьеров» необходимо стараться навсегда исключить из своего словаря. А совет, похвалу, утешение и шутку надо использовать, но только к месту.

Психологи разделяют слушание на нерефлексивное и рефлексивное. **Нерефлексивное слушание** — это внимательное молчаливое слушание. Оно уместно, если наш собеседник хочет только нашего внимания, одобрения и поддержки. Такие моменты наступают, когда человек испытывает какие-либо сильные чувства, неважно, отрицательные

или положительные, или когда он не может разрешить какую-либо проблему.

В любом случае, когда человеку необходимо выговориться, надо уметь слушать его внимательно и не перебивая. Допускаются только самые незначительные реплики, которые показывают, что говорящего слышат. Эти реплики не должны содержать оценки (нельзя говорить «хорошо», «плохо», «скверно», «замечательно»; зато можно использовать «да», «понимаю», «продолжай», «это интересно»). Можно ограничиваться легкими касаниями руки, доброжелательными взглядами. Иногда бывает лучше вообще не глядеть на говорящего, так ему будет легче рассказывать о чем-то тяжелом или сложном.

Рефлексивное слушание — это умение задавать вопросы. Ведь не всякий раз, начиная разговор, собеседник ждет от нас «внимательного» молчания. Более того, умение задавать вопросы поможет избежать в общении многих трудностей.

Эти трудности возникают даже при общении самых близких людей. Наши слова многозначны. Большинство наших сообщений «закодировано», то есть может иметь разный смысл для нас самих и для наших собеседников. Человек, защищая свой внутренний мир, боится раскрыть его. Нам могут мешать эмоции, прежний опыт, просто обстановка разговора (слишком яркий свет или раздражающая взгляд картина на стене).

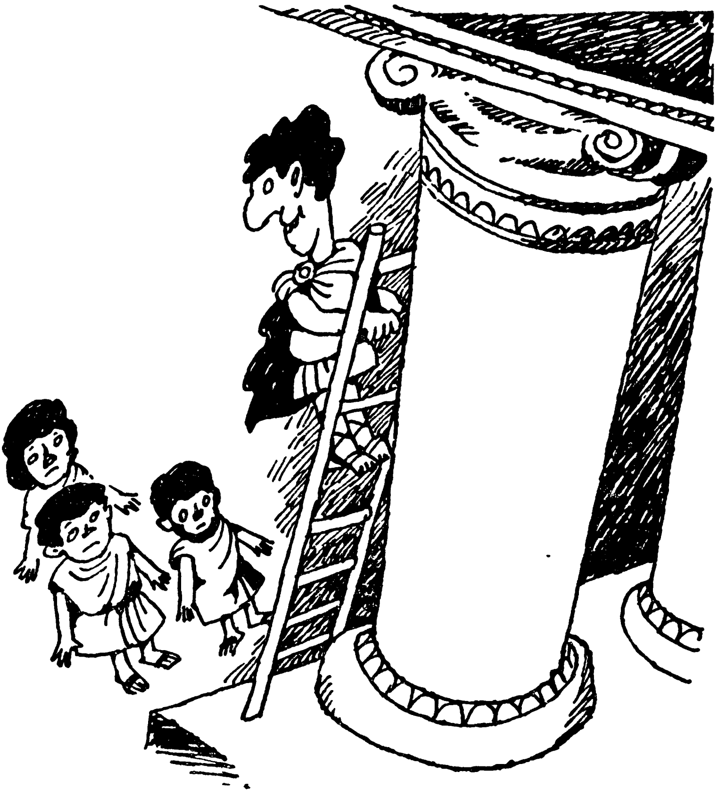
Человек, не стесняющийся и умеющий спрашивать, быстрее достигнет настоящей искренности в общении. Конечно, этого он добьется, если и сам не стесняется отвечать на вопросы.

Вопросы могут касаться смысла сказанного или чувств, которые испытывает говорящий.

Если что-то в сказанном тебе неясно, непонятно, обратись за уточнениями: «Повтори еще раз...» «Я не понимаю, что ты имеешь в виду...» «Объясни это, пожалуйста...».

Недостатки поведения или речевые ошибки тебя не должны интересовать. Конечно, ты можешь заметить своему собеседнику, что надо говорить не «ложить», а «класть». Но скорее всего, после такого замечания разговор уже не будет искренним.

Чтобы добраться до смысла сказанного, можно попробовать перефразировать, пересказать своими словами услышанное. При этом воспроизводить надо только мысли и идеи. Если собеседник подтвердит точность понимания, можно продолжить разговор. Между прочим, иногда надо перефразировать совершенно понятные на первый взгляд фразы, иначе ты рискуешь попасть впросак. Один хитрец подошел к гладкой колонне и сказал: «Если мне дадут хотя бы одну мелкую монету, я подымусь на вершину этой колонны». Когда люди дали ему монету, он сказал: «А сейчас принесите мне лестницу». Тогда люди спросили его: «Разве мы договаривались с то-



бою, что ты подымешься по лестнице?» Он им возразил: «А разве мы договаривались, что я подымусь без лестницы? Мы говорили лишь о том, что я достигну вершины».

«Ты думаешь...» «Ты можешь поправить меня, если я ошибаюсь, но...» «Другими словами, ты считаешь...» — так можно начинать перефразировать неясное высказывание.

Не менее важно правильно понимать чувства собеседника. Это сложнее «угадывания» мыслей, потому что не всегда человек откры-

то говорит: «Я зол. Я расстроен. Я счастлив». Чаще всего люди боятся, что их чувства будут раскритикованы, высмеяны другими. И человек благодарен тем, кто правильно понимает его переживания и правильно отвечает на них.

Понять даже скрытые чувства собеседника можно, если ты:

1. Поймешь, почему он говорит именно с тобой.

2. Попытаешься поставить себя на место говорящего.

3. Понаблюдаешь за выражением лица, интонациями, позами, жестами и движениями собеседника.

4. Проследишь, какие слова, выражающие чувства, он употребляет.

И, конечно, надо уметь спрашивать: «Мне кажется, что ты чувствуешь отчаяние. Ты несколько (или очень) расстроен. Так и кажется, что ты взлетишь от радости».

Как вести себя по отношению к болезненным эмоциям собеседника?

1. Уважай выражение чувств у других людей.

2. Наберись терпения, когда кто-то бурно выражает эмоции.

3. Не поддавайся соблазну отомстить.

4. Избегай упреков и критики.

5. Откажись от борьбы за власть с помощью агрессивных методов.

6. Ясно выражай свои собственные чувства.

ГРЕШНО ЛИ СМЕЯТЬСЯ?

Каждый человек в большей или меньшей степени обладает чувством юмора и остроумием.

Чувство юмора — это способность обнаруживать странности и смешное в окружающем мире.

Остроумие — это способность находить закономерность и связи в кажущемся хаосе. Остроумие нужно не только писателям-юмористам. Остроумным может быть и ученый. При этом ученому нужно остроумие не для того, чтобы шутить, а в первую очередь для того, чтобы делать научные открытия.

Острить умеют немногие. А вот развивать чувство юмора полезно всем.

Зачем человеку чувство юмора?

Во-первых, оно помогает ориентироваться в мире, повышает приспособляемость к жизни в обществе.

Во-вторых, чувство юмора в своем высшем проявлении — умении шутить над собой — помогает переносить неудачи, выступает как средство психологической защиты личности.

В-третьих, чувство юмора помогает поддерживать устойчивое настроение в группе.

Умение смеяться над собой — это проявление высшей степени свободы. Но еще более важно чувство юмора в общении.

Юмор помогает, когда человек находится в ситуации неопределенности. Например, если ты

не знаешь, выполнят ли твою просьбу, можно высказать эту просьбу в шутливой форме.

Помогает юмор и в отношениях с людьми, которые имеют более высокий статус, чем мы (родители, учителя, вообще все взрослые; у взрослых — начальники). Правда, здесь важно не перепутать: когда старший по статусу шутит с тобой, он показывает, что считает тебя равным. Младший по статусу может шутить только над собой, особенно если он совершил какую-либо оплошность. Тогда шутка предотвращает более суровое наказание. Мудрец поучал: «Не веди себя слишком фамильярно ни с тем, кто выше тебя, ни с тем, кто ниже тебя. Стоящий выше может разгневаться, а стоящий ниже — совершить опрометчивый поступок, возомнив себя равным тебе».

Труднее всего определить, стоит шутить или не стоит, во время конфликта. Шутка может и погасить его, и, наоборот, разжечь еще больше.

Если ты хочешь шутить, но при этом оставаться в хороших отношениях с окружающими, ты должен стараться выполнять следующие правила:

1. Не смейся над внешностью, привычками, манерами, суждениями других людей.

2. Не смейся над человеком, если он невольно выставил себя в смешном свете.

3. Не пересказывай другим смешные с твоей точки зрения поступки и фразы человека,

не передразнивай его манеры (даже если его нет, ему могут пересказать).

4. Не смейся над чужими неудачами.

5. Не подхватывай и не развивай шутки, которые другой человек отпускает, смеясь над самим собой; достаточно посмеяться вместе с ним (то, что человек с удовольствием скажет сам о себе, он не желает слышать из других уст).

Почему все это запрещено делать? Да потому, что в этих случаях мы затрагиваем самооценку человека. А это любой человек воспринимает чрезвычайно болезненно. Один индийский мудрец сказал: «Рана от копья

поддается лечению, но ранение, причиненное словом, — неизлечимо».

Следует помнить также: если мы позволяем себе смеяться над другими людьми, то не стоит обижаться, когда другие начнут смеяться над нами.

И помни слова Аристотеля: «Серьезное разрушается смехом, смех — серьезным».

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

Итальянская сказка «Горбатая, хромая, да еще и шея кривая» — иллюстрация одного из правил приложения чувства юмора.

«Жил-был король — любитель прогулок. Ему нравилось подолгу смотреть на ласточек, глазеть на прохожих и заглядывать в чужие окна. Как-то раз повстречалась ему на улице старушка, которая плелась куда-то по своим старушечьим делам. Пожалуй, она была бы самой обыкновенной старушкой, если б не хромая нога, не горб да не кривая шея. Увидел ее король и расхохотался:

— Горбатая, хромая, да еще и шея кривая! Ха-ха-ха!

А была это вовсе не старушка, а фея. Посмотрела она королю в глаза и говорит:

— Смейся, смейся! Посмотрим, как посмеешься завтра.

Король снова расхохотался:

— Ха-ха-ха!

А надо вам сказать, что у этого короля были три дочери, три красавицы. На другое утро король собрался на прогулку и велел позвать дочерей. Первой пришла старшая дочь. На спине у нее за ночь вырос горб.

— Горб! — изумился король. — Откуда у тебя взялся этот горб?

— Увы, — ответила старшая дочь, — служанка плохо взбила постель, и вот — вырос такой горб.

Король зашагал взад-вперед по залу: ему стало не по себе.

Велел позвать среднюю дочь. Когда она вошла, все увидели, что шея у нее стала совсем кривая.

— А с тобой что случилось? — воскликнул король. — Отчего у тебя такая шея?

— Да вот,— ответила средняя дочь,— служанка причесывала меня и сильно потянула за волосы... И теперь у меня кривая шея.

— Что такое! — вспыхнул король, увидев младшую дочь, которая вошла прихрамывая.

— Отчего ты хромаешь?

— Пошла я в сад,— отвечала младшая дочь,— служанка сорвала цветок жасмина и бросила мне. Цветок упал на ногу, и вот я хромаю.

— Кто эта служанка? — сердито крикнул король. — Позвать ее сюда!

Позвали служанку, но та ни за что не хотела идти, говорила, что стыдится своего горба, хромой ноги и свернутой набок шеи. Тогда стражники схватили ее и приволокли к королю. Это оказалась та самая старушка, которую встретил король накануне. Он сразу ее узнал и приказал страже:

— Вымазать смолой!

Вдруг старушка стала уменьшаться, уменьшаться и сделалась такой крохотной, что голова ее стала не больше шляпки самого маленького гвоздика. В стене была едва заметная дырочка. Старушка юрк туда и исчезла».

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ

Никогда не спеши делать категорические выводы по первому впечатлению, особенно избегай отрицательных оценок. Один книжник

говаривал: «Лучшая похвала — это та, что исходит от человека, которому ты ничего хорошего не сделал. И самое тяжкое оскорбление — то, что исходит от человека, которому ты не сделал ничего плохого».

Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален и неповторим. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.

Мы часто обижаемся на людей или недовольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить.

Любой человек имеет способность к изменению. Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность.

Научись принимать любого человека целиком, таким, каков он есть, — со всеми его достоинствами и недостатками.

Если хочешь переделывать людей, начни с себя. Мудрец сказал: «Блажен тот, кто занят исправлением собственных пороков и не тратит время на подсчет чужих грехов».

КАК НАЙТИ ФОРМУЛУ ЛЮБВИ

Нет друга, так ищи

Права человека среди людей

Как преодолеть границы

«Одна душа в двух телах»

История по случаю

Сигналы отношения

Определение любви

Про мужчин и женщин

Любовь с первого взгляда

Чего никогда нельзя
делать в любви

Сказка по случаю

Правила ссоры

Сказка по случаю

Советы на прощание

НЕТ ДРУГА, ТАК ИЩИ

Как и общение с другими людьми, человеку необходимо **одиночество.** Человек уединяется, когда обдумывает свою жизнь; уединение нужно для занятий науками и искусством; иногда оно нужно для того, чтобы отдохнуть от людей. Интроверты вообще предпочитают одиночество общению с людьми.

Но бывает род хронического одиночества, от которого человек страдает, но не может избавиться. Могут быть разные причины такого «болезненного» одиночества.

Человек может быть одинок из-за низкой самооценки. Самооценка может касаться и ума («я глуп»), и внешности («я уродлив»). Чаще всего эти представления не соответствуют действительности, но человек уверен, что из-за своих недостатков он никому не интересен.

Часто человек не умеет правильно вести себя с людьми, не научился общаться с ними в самых обычных ситуациях: не может познакомиться, вести беседу.

Иногда к одиночеству приводит недоверие к людям, озлобление против всех на свете.

Человек может постоянно выбирать «неподходящих» друзей.

Если когда-то застенчивый, неуверенный в себе человек испытал неудачу в общении, он начинает бояться снова быть отвергнутым, боится разочарования — и предпочитает оставаться в одиночестве.

Есть люди, которые страшатся глубоких чувств, боятся раскрыть перед другими свой внутренний мир и точно так же страшатся увидеть внутренний мир другого.

Очень многие не умеют развивать и поддерживать отношения с окружающими и настороженно относятся к попыткам других развить эти отношения.

Наконец, есть люди, которые требуют «всё или ничего», не умеют быть терпимыми и терпеливыми и поэтому по поводу и без повода разрывают отношения с другими.

И все эти одинокие люди думают, что они никогда не смогут найти и удержать близкого человека. А поэтому, считают они, не стоит и пробовать.

Однако на самом деле это не так. Каждый человек может преодолеть болезненное одиночество, если действительно захочет этого.

И первое, что необходимо, — развивать в себе **чувство уверенности.**

Психологи установили, что в развитии уверенности существенную роль играет испытываемый человеком страх критики, страх быть отвергнутым, страх оказаться в центре внимания, страх показаться неполноценным, страх новых ситуаций, страх предъявлять претензии или не суметь отказать в требовании, страх не суметь сказать «нет». У неуверенного человека страх становится главенствующим чувством, блокирующим его активность.

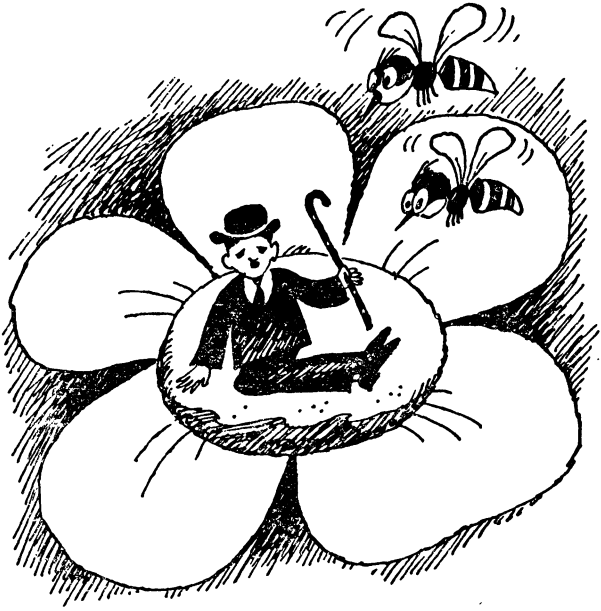
Какого же человека можно назвать уверенным?

Если ты внимательно приглядишься к окружающим, ты сразу сможешь отличить уверенного человека от неуверенного.

Уверенный человек способен к импровизации. У уверенного человека совпадают поведение и речь, и нет расхождения между словами и жестами, мимикой, позой.

Уверенный человек прямо и честно выражает собственное мнение, без оглядки на окружающих.

Уверенный человек не прячется за неопределенными словами «многие считают» или «все так думают», а использует слова «я», «по-моему», «я считаю» и подобные этим.



Уверенный человек способен без стеснения выслушивать похвалу и критику в свой адрес, не самоуничижается и точно оценивает свои силы. Когда американского актера и кинорежиссера **Чарльза Спенсера Чаплина** (1889–1977) спросили, как он относится к нападкам прессы, он ответил: «Я всегда успокаиваю себя мыслью, что жалящие осы никогда не набрасываются на плохие плоды».

Одна из самых важных особенностей уверенного человека — умение называть чувства своими именами, а не заставлять собеседников догадываться, какое именно чувство стоит за его словами.

Уверенный человек говорит именно о тех чувствах, которые он испытывает, он не стремится скрыть или смягчить проявления своих как положительных, так и отрицательных чувств.

ПРАВА ЧЕЛОВЕКА СРЕДИ ЛЮДЕЙ

Американский психолог **С. Келли** составил список «прав человека», которые необходимы для реализации потребностей его «Я» и укрепления уверенности в себе.

Итак, каждый человек имеет право: действовать в манере уверенного в себе человека, быть одному, быть независимым, на успех, быть выслушанным и принятым всерьез, получать то, за что он платит (не только день-

ги, и не только за вещи), отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным, просить то, чего он хочет, делать ошибки и быть ответственным за них.

Ты можешь дополнить этот список, если считаешь его неполным.

Посмотри, какой «Билль о правах родителей», обращенный к детям, написал психолог **Э. Шостром.**

«1. Сотрудничайте с нами. Не старайтесь быть инфантильнее, чем вы есть на самом деле, "разыгрывая" беспомощность и глупость. Дайте нам понять, что мы можем расти вместе, что мы можем рассчитывать на вас в том, что в конечном итоге вы станете независимыми от нас.

2. Помните, что серьезная учеба означает серьезное дело. Возможно, вам и необходимо утвердить свою независимость словом "нет", но мы видим дальше вас.

3. Мы не были родителями изначально, мы стали родителями в момент вашего рождения. Поэтому наш родительский стаж равен вашему возрасту. Как родители мы ровесники вам и не меньше вашего нуждаемся в помощи и поддержке. От вас зависит, какие родители получатся из нас. Нам нужно, чтобы вы развили ответственность — способность ответить!

4. Мы стараемся свести до минимума наши требования и пореже употреблять "ты должен". Но помните, что ваша работа — всецело развить "хочу".

5. Единственно определенное, что можно сказать о взрослых, как о человеческих существах вообще, это то, что мы способны на ошибки и часто бываем несостоятельны. Примите и нашу способность падать.

6. Нам бы хотелось, чтобы вы сказали, что вы тоже нас цените, когда мы дарим вам внимание. “Спасибо” — это такой стимул!

7. Принимайте иногда наши правила, даже если вы не понимаете их. Будучи взрослыми, мы, действительно, иногда знаем лучше!

8. Не ждите всегда ответа на всё. Постарайтесь сами проанализировать и понять вопрос. Понимание вопроса важнее, чем знание ответа.

9. Помните, что нам приятен ваш интерес к нашей деятельности. Взрослые не всегда консервативны, и вы можете научиться любить что-то из того, что мы делаем.

10. Любите нас, когда мы ошибаемся и вы уверены в этом. Быть родителем — это не значит быть Богом. Даже если вы требуете всемогущества, мы на самом деле всего лишь люди.

11. Не стоит механически брать с нас пример. Не копируйте нас, подходите к себе творчески.

12. Не забывайте также относиться к нам, как к равным. Родители не рабы своих детей; нам тоже нужна справедливость.

13. Мы тоже нуждаемся в отдыхе. Уважайте наших друзей, как мы уважаем ваших. На-

ши действия могут показаться вам бессмысленными, но мы имеем на них полное право.

14. Наш дом принадлежит всем нам. Вещи не столь важны, как люди, но попытайтесь научиться уважать вещи, которые высоко ценят люди.

15. Мы хотим видеть вас младшими "партнерами" нашей "семейной фирмы". Но не ведите себя так, как будто мы уже на пенсии. У нас еще активная роль в "компании"!

16. Принимайте свои собственные решения, и мы будем любить вас вопреки тому факту, что мы знаем — они не всегда бывают мудрыми!

17. Родители растут так же, как и дети, — по стадиям. Мы будем сильнее несколько лет спустя. Давайте грести все вместе, вместо того чтобы грести врозь.

P.S. Мы любим вас!»

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ГРАНИЦЫ

Каждый человек, защищая свой внутренний мир, свое Я, выстраивает вокруг себя прозрачные крепостные, в несколько рядов, стены. Внутрь человек пропускает не каждого. Психологи называют это явление **дистанциями в общении.**

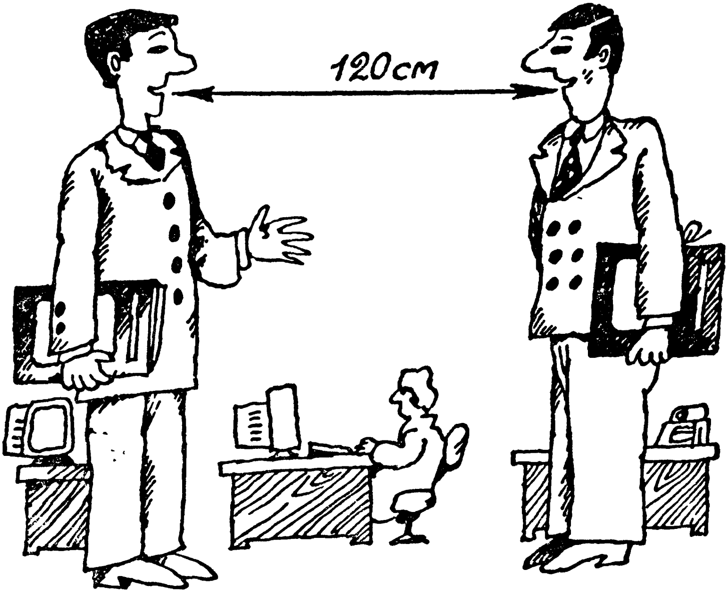
Ты не замечал, как отступают перед тобой люди, с которыми ты разговариваешь, если ты случайно переходишь невидимую границу их

крепости? При этом спокойные, уверенные в себе люди могут «подпустить» тебя поближе, а неуверенные в себе, беспокойные, нервные люди стремятся держаться от тебя подальше.

Психологи установили, что люди, которые находятся друг с другом в тех или иных отношениях, выбирают разные дистанции.

Самая дальняя дистанция — это три с половиной метра и больше. Если между людьми такое расстояние, они могут выбирать: вступать друг с другом в общение или воздержаться от этого.

Люди, которые находятся в деловых отношениях, для разговора сближаются. Лучшее расстояние для деловой беседы — не меньше одного метра двадцати сантиметров.



Друг может сократить расстояние до полуметра. А вот еще ближе к себе человек подпускает только тех, кого любит он и кто любит его.

Но это дистанции внешние, выраженные в метрах и сантиметрах. Существуют и «внутренние» дистанции. С этой точки зрения самая дальняя дистанция — общение с незнакомыми людьми: в транспорте, на улице, в магазине, театре. Если мы хорошо знаем, как вести себя в тех или иных местах, то есть знаем свои роли (пассажира в троллейбусе или покупателя в магазине), такое общение не затрагивает наши чувства. Но не стоит нарушать правила отношений между незнакомыми людьми. Это может вызвать ответную агрессивную реакцию.

Дистанция уменьшается, когда мы общаемся со знакомыми людьми. В этих отношениях человек тоже играет определенную роль все действия и реплики в которой хорошо известны. **Знакомство** — это целый ритуал, который не очень обременяет и доставляет определенное удовольствие. Известный психолог **Эрик Берн** писал, что каждый знакомый — возможный друг или враг. Чем больше у человека знакомых, тем больше выбор. Но чтобы отношения изменились, «кто-то должен сделать первый шаг, а кто-то — принять его».

Почти не изменяется дистанция, когда мы вступаем в **деловые отношения.** Люди

общаются друг с другом косвенно, через предмет их деятельности. За рамками этого делового разговора они могут оставаться на уровне знакомства, то есть держаться на расстоянии, придерживаться в разговоре формул, которые с наибольшей вероятностью вызывают расположение. Если в деловых отношениях начинается разговор не о предмете деятельности, а о ее участниках, разговор переходит на личностный уровень, и это чаще всего мешает делу.

Больше знакомства, но меньше дружбы — **приятельство.** Приятельские отношения могут быть кратковременными (они завязываются на каникулах, в путешествии), и главное в приятельстве — вместе как можно приятнее провести время. Приятели в определенной мере привязаны друг к другу, но эта мера не велика.

Значительно уменьшается дистанция (и внешняя, и внутренняя) между друзьями.

«ОДНА ДУША В ДВУХ ТЕЛАХ»

Так объяснял, что такое **дружба**, Аристотель. Зачем человеку нужна дружба? Психологи установили, что неосознанно многие люди ищут человека, которому можно было бы «выплакивать» свои неприятности. Но когда человек стремится к дружбе такого рода, он должен быть готов и сам при необ-

ходимости выслушивать жалобы друга. Если же человек к этому не готов или вообще не хочет, чтобы ему «плакались», ему надо иметь в виду следующее: односторонней дружбы не бывает.

Иногда люди ищут друга, чтобы «смотреться» в него, как в зеркало. В дружбе такого типа выговариваются друг перед другом, чтобы лучше понять самих себя. Можно сказать, что это своего рода рефлексия.

Однако дружба и первого, и второго типа не может быть продолжительной. Да и вообще, порой бывает лучше рассказывать о своих проблемах не другому человеку, а дневнику.

Довольно часто дружба возникает между людьми, которые занимаются одним интересующим их делом. И наоборот, дружба становится крепче, если у друзей есть общее дело.

Еще в древности ученые размышляли над природой дружбы и пытались определить некие правила дружбы. Аристотель, на вопрос, как вести себя с друзьями, отвечал: «Так, как хотите, чтобы они вели себя с вами». А мнение Гиппократа об отношениях друзей до сих пор заставляет нас размышлять. Гиппократ считал: «Глуп тот, кто причиняет себе зло ради того, чтобы сделать добро своему другу».

В XX веке психологи установили, что существует неписаный **психологический кодекс дружбы**, который способствует ее укреплению и сохранению.

Кодекс дружбы гласит, что друзья должны:

1. Делиться новостями о своих успехах.
2. Эмоционально поддерживать друг друга.
3. Добровольно помогать в случае нужды.
4. Стараться, чтобы другу было приятно в твоем обществе.
5. Быть уверенным в друге и доверять ему.
6. Защищать друга в его отсутствие.
7. Возвращать долги и оказанные услуги.
8. Быть терпимым к остальным друзьям своего друга.
9. Не быть настойчивым.
10. Не поучать.
11. Не критиковать друга публично.
12. Сохранять доверенные тайны.
13. Не ревновать и не критиковать знакомых друга.
14. Уважать внутренний мир и свободу своего друга.

Первые шесть пунктов кодекса соблюдать особенно важно, если человек хочет сохранить лучшего своего друга. Поэт **Михаил Светлов** (1903–1964), написав стихи, часто читал их друзьям по телефону в любое время дня и ночи. Друг Светлова, разбуженный однажды ночным звонком, упрекнул его: «А ты знаешь, который час?» — «Дружба — понятие круглосуточное», — ответил Светлов.

Если первые шесть пунктов кодекса не соблюдать, дружба раньше или позже распадется. Более того, нарушение шестого пункта ясно показывает, что дружба распалась. Фран-

цузский философ **Шарль Луи Монтескьё** (1689–1755) разругался со своим приятелем де Турнемином и заявил во всеуслышание: «Не слушайте ни меня, ни Турнемина, когда мы будем говорить друг о друге, ибо мы больше не друзья!»

Самые близкие друзья не извлекают корысти из дружбы, могут простить нетерпимость к общим знакомым и назойливость. Но этого не могут простить не самые близкие друзья. А так как они тоже нужны человеку, надо соблюдать три следующих правила. Рассказывают, что однажды один восточный повелитель сказал отшельнику: «Попроси у меня все, что тебе нужно, — и ты это получишь».

На это последовал ответ: «Одно сознание того, что ты готов мне прийти на помощь по первой моей просьбе, что ты откроешь свою дверь, когда я постучусь в нее, — составляет половину твоего дара». А Ходжу Насреддина однажды спросили: «Ты можешь сказать, сколько сейчас у тебя друзей в этом городе?» «Сколько сейчас, — ответил Ходжа, — сказать не могу, потому что у меня в этом году выдался хороший урожай, живу в довольстве. А друзья познаются в беде».

Последние четыре пункта необходимо соблюдать и в дружбе, и в приятельстве, и в отношениях вообще со всеми людьми. Человека, который не соблюдает этих правил, окружающие скорее всего воспринимают как бестактного, бесчестного и бессовестного. Восточного мудреца спросили: «Почему друзья легко превращаются во врагов, в то время как враги с большим трудом становятся друзьями?» Он ответил: «Разрушить дом легче, чем его построить, разбить сосуд проще, чем его починить, истратить деньги легче, чем их приобрести».

ИСТОРИЯ ПО СЛУЧАЮ

Случилось так, что один обедневший человек обратился к своему другу-богачу за помощью. Он рассказал ему о своем бедственном положении, и тот вынул кошелек, в котором

было триста динаров, поклялся, что это все его состояние, и отдал кошелек с динарами своему другу.

Человек этот взял кошелек и пошел к себе домой. В это время к нему пришел еще один из его друзей и сказал, что у него нет средств, чтобы прокормить себя даже в течение одного дня.

Сжалившись над другом, этот человек быстро вынул полученный недавно кошелек и сказал: «Я тоже ничего не имел, но один из моих друзей подарил мне этот кошелек. Сейчас возьми его ты, а Бог меня не оставит».

Взял его друг деньги и пошел домой. Не успел он открыть кошелек, как к нему является тот, кому этот кошелек первоначально принадлежал, и просит о помощи.

Тогда этот человек подумал про себя: «Я получил кошелек в подарок. Вправе ли я им пользоваться?» И он подарил его вошедшему.

Тот сразу узнал свой кошелек и попросил друга рассказать, как он попал к нему в руки. И этот человек рассказал, что получил его от такого-то. Тогда сказал владелец кошелька: «Это я ему подарил кошелек. Поэтому будет справедливо, если мы эти деньги разделим на три равные части».

И позвали они своего друга, и разделили между собой эти деньги.

СИГНАЛЫ ОТНОШЕНИЯ

Еще более сближаются люди, когда между ними устанавливаются **отношения интимности.** Понятие интимности ни в коем случае нельзя путать с понятием сексуальности. Эрик Берн называл интимность чистосердечными отношениями без игр и взаимной эксплуатации, полной взаимной открытостью.

Любовь, в которой соединяются дружба, интимность и уважение, не имеет дистанции вообще.

Сигналами все увеличивающейся близости служат прикосновения друг к другу.

Любая женщина сочтет, что на нее напали, если какой-то незнакомец вдруг попытается обнять ее или просто взять за руку. Часто случайное прикосновение незнакомых людей

в тесноте автобуса или в уличной толпе бывает неприятным. И в то же время каждый человек ждет ласки от тех, кого любит.

Так или иначе, прикасаясь друг к другу, мы «говорим» друг другу о наших чувствах. Положив руку на предплечье собеседника или коснувшись его плеча, мы сигнализируем о нашей симпатии к нему, о доверии. Прикосновение к ладони, и уж тем более к щеке, сигнализирует о еще больших чувствах. Все идет по нарастающей: признание взаимной приязни — касания, глубокая симпатия — поглаживания.

Но не надо торопиться уменьшать дистанцию, даже если мы испытываем к нашему собеседнику искренние и глубокие чувства. Необходимо, чтобы и он испытывал такие же чувства. В противном случае нарушение дистанции может разрушить отношения между вами вообще.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛЮБВИ

Химики недавно доказали, что вся сущность **любви** — это химическая реакция, и даже опубликовали формулу химического состава любви. Но несомненно: когда эти химики видят своих любимых, они забывают о всяких формулах.

Человеческая любовь — это не просто инстинкт продолжения рода или стремление испытать удовольствие.

Определение любви найти гораздо труднее, чем определение дружбы. Любовь так многогранна, что в каждом ее определении содержится частица истины. Вот только некоторые из этих определений.

Древнегреческий философ Платон говорил, что «любовь — совершенное признание».

Автор толкового словаря русского языка **В.И. Даль** (1801–1872) определял любовь так: «сильная... привязанность, начиная от склонности до страсти; сильное желание, хотение; избранье и предпочтенье кого или чего по воле, волею (не рассудком) иногда и вовсе безотчетно и безрассудно».

Русский философ **А.Ф. Лосев** (1893–1988) говорил о любви вот что: «Любовь есть узрение тайны любимого... Любовь есть ощущение родства с любимым. Любящий и любимый всегда один другому родственны, всегда дышат одним воздухом, и этот воздух — их общая родина. Ощущение родины и родства не имеет ничего общего с рассудочным накоплением знаний. Но любовь к родному не есть также и слепота.

Любить — значит критиковать, то есть находить в любимом положительное и отрицательное. Любить — значит радоваться тому, что в любимом положительно, хорошо, и страдать от его недостатков. Это значит поощрять в любимом добрые начала и бороться с несовершенным в нем. Это и значит жить общей жизнью».

А в древнеиндийском трактате «Ветки персика» сказано: «Три источника имеют влечения человека. Влечения душ порождают дружбу. Влечения ума порождают уважение. Влечения тела порождают желание. Соединение трех влечений порождает любовь».

ПРО МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Умение любить начинается с умения понимать чувства и настроения любимого, угадывать его мысли. Но для того, чтобы научиться правильно понимать чувства и мысли представителя противоположного пола, надо хотя бы немного знать об особенностях двух половин человеческого рода. При этом надо помнить, что эти особенности — результат не только врожденных различий, но и различий в воспитании мальчиков и девочек.

Итак, женщины, как уверяют психологи, более склонны к попечительству, у них больше точности в работе, они более мужчин эмоциональны и внушаемы. Женщины лучше приспосабливаются к обстоятельствам, быстрее осваиваются при переменах в жизни. Они более терпимы, аккуратны, добросовестны. Считается, что женщины ближе к сердцу принимают похвалу или порицание, их легче растрогать, заставить смеяться или плакать. Они более обидчивы и самолюбивы, не терпят, когда над ними подшучивают, иронизируют.

Если задуматься над всем сказанным, то поймешь: на самом деле мужчины столь же близко к сердцу принимают похвалу или порицание и так же обидчивы и самолюбивы, так же не терпят, когда над ними подшучивают, иронизируют. Разница только в одном: традиции воспитания заставляют мужчин сдерживать свои эмоции. А женщины могут выражать чувства открыто (что гораздо полезней для здоровья). Между прочим, мужская сдержанность стала традицией только в XVII веке. Веком раньше не считалось для мужчины зазорным плакать прилюдно и открыто выражать свою нежность или слабость. Сейчас эмоциональная «открытость» снова постепенно возвращается к мужской половине человеческого рода. И это отлично.

То же самое происходит и с таким качеством, как склонность к попечительству. Традиционно считалось, что только мать может хорошо ухаживать за младенцем, так как только она обладает эмоциональным контактом со своим ребенком. Более того, существовал миф о том, что младенцы неприятны своим отцам и начинают интересовать их только тогда, когда становятся старше. Психологи провели эксперимент, во время которого за младенцами с первой минуты их жизни ухаживали не мамы, а папы. И что же оказалось? Эмоциональный контакт между папой и его ребенком наладился очень быстро. А главное, ухаживая за малышом, муж-

чина привязывался к нему так крепко, как привязывается к ребенку обычно его мама.

Традиционно мужским качеством считается меньшая приспособленность к мелочам жизни, непонимание разницы между возможным и необходимым. Объясняют эту мужскую особенность склонностью мужчин преобразовывать мир. Поэтому-то, говорит традиция, мужчины принимают решения сами, не ожидая чужих советов.

Но эта традиция устарела безнадежно: уже давно точно так же, не ожидая чужих советов, принимают решения и женщины.

Довольно давно американский журнал «Омни» опубликовал список, включающий 117 черт характера, и попросил своих читателей определить, какие черты характера и поведения присущи только мужчинам или только женщинам. Американцы, делавшие выбор из этого списка, назвали чисто мужскими 19 черт характера и поведения, а чисто женскими — 20. Остальные качества, по их мнению, можно найти в характере и поведении как у мужчин, так и у женщин.

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

В великой мировой истории любви известны случаи глубокого чувства с первого взгляда. Но чаще всего с первого взгляда начинается не любовь, а **влюбленность**.

Влюбленность — это скорее жажда любви. Влюбленный человек упоен самим чувством.

Влюбленность без любви это:

1. Восхищение достоинствами возлюбленного и возмущение его недостатками.

2. Неумение анализировать происходящее между влюбленными.

3. Отсутствие ответственности за общее будущее.

4. Стремление приукрасить себя перед возлюбленным, «игра» в любовь.

Психологи установили, что существуют так называемые ловушки влюбленности.

Ловушка «обоюдного актерства». В нее попадают юноши и девушки, когда, начитавшись книг или насмотревшись фильмов, они

начинают подражать героям книг или кинокартин. Но человек не может актерствовать бесконечно, и когда маски спадают, наступает разочарование.

Ловушка «общности интересов». Название ловушки совершенно понятно: когда людей объединяет одно увлечение (музыкой, техникой, поэзией, чем угодно), им действительно интересно проводить время вместе. Но общности интересов мало для настоящей любви (бывает и так, что у искренне любящих друг друга людей интересы совершенно противоположные).

Ловушка «уязвленного самолюбия». В эту ловушку чаще всего попадают юноши и девушки, у которых много поклонников. Если они встречают человека, который не обращает на них внимания, уязвленное самолюбие порождает влюбленность и заставляет прилагать все силы, чтобы заставить равнодушного влюбиться. Чаще всего, когда цель бывает достигнута, страсть быстро угасает.

Ловушка «неполноценности». В нее попадают люди, не уверенные в себе. Достаточно им обнаружить, что кто-то обращает на них внимания, и они загораются влюбленностью.

Ловушка «взаимной легкодоступности». В эту ловушку попадают люди, которые чувствуют в отношениях с представителями противоположного пола неловкость, натянутость. Если они встречают человека, при общении с которым им легко и просто, они принимают это чувство за любовь.

Ловушка «жалости». Когда влюбленный в тебя человек не нравится тебе, ты можешь не устоять перед его постоянством и преданностью. Срабатывает и чувство жалости: если вы расстанетесь, он будет несчастен. Если вы не расстаетесь, несчастными становитесь оба.

Ловушка «выгоды». Название этой ловушки говорит само за себя. Когда человек не нравится тебе, но он преуспевает, можно попытаться «влюбить» его в себя, рассчитывая использовать его как источник благ. Выгода может быть не только материальной. Можно «поставить» на высокий интеллект, в надежде получить частицу будущей славы. В любом случае, такие попытки заканчиваются неприязнью, отчуждением, обманом и разрывом.

Впрочем, практика показывает, что попавшие в ловушку влюбленности люди иногда преображают свою влюбленность в любовь. Но как это происходит, описать трудно, потому что любовь — великое чудо и великая тайна.

ЧЕГО НИКОГДА НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ В ЛЮБВИ

Если ты сам не влюблен, не стоит смеяться и издеваться над влюбленным человеком.

Ни в коем случае нельзя мстить человеку, который отверг твою любовь или разлюбил тебя.

Не распускай сплетни о человеке, который отказал тебе в любви.

Не завидуй чужой любви и не обсуждай чужую любовь с другими людьми.

Не пытайся «отбивать» у другого человека любимого.

Удерживайся от хвастовства и не рассказывай окружающим о покорении чьего-нибудь сердца.

Никогда, разлюбив, не перекладывай вину за это на любящего.

Категорически запрещено лгать в любви.

Ни в коем случае не требуй любви и не принуждай к любви насильно.

Не унижай того, кто любит тебя.

Не удерживай, тем более угрозами, разлюбившего тебя.

Не помыкай любящим, не пользуйся его любовью корыстно.

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

«Раз вечером во время карнавала влюбленный рыцарь спросил у своей дамы:

— Прекрасная, когда же вы полюбите меня?

— Я полюблю вас тогда, когда вы достанете мне Золотой Цветок, тот, что поет на восходе солнца.

— Прощайте, прекрасная! Ждите меня вечером в день святого Филиппа на пороге вашего дома.

В день святого Филиппа вечером красавица ждала влюбленного рыцаря на пороге своего дома.

— Здравствуйте, прекрасная! Вот я принес вам Золотой Цветок, тот, что поет на восходе солнца. Скажите же, что вы меня любите.

— Рыцарь, я люблю вас. Но, боже, как вы бледны!

— Диво ли, что я бледен? Сто черных волков стерегли Золотой Цветок, что поет на восходе солнца. Они так терзали меня, что я потерял половину своей крови. Прекрасная, скажите мне, когда же мы обручимся?

— Рыцарь, мы обручимся, когда вы достанете мне Голубую Птицу, говорящую птицу, которая рассуждает обо всем, как человек.

— Прощайте, прекрасная! Ждите меня вечером в день святого Роха на пороге вашего дома.

В день святого Роха красавица ожидала рыцаря на пороге своего дома.

— Здравствуйте, прекрасная! Вот вам Голубая Птица, говорящая птица, которая рассуждает обо всем, как любой христианин. Скажите же мне, когда мы обвенчаемся?

— Рыцарь, мы обвенчаемся, когда вы найдете Орлиного Царя и принесете его мне пленником в железной клетке. Боже, рыцарь, как вы печальны!

— Печален? Я печален недаром, у меня на то есть причины. Голубая Птица, говорящая птица, которая рассуждает обо всем, как человек, сказала, что вы не любите меня.

— Голубая Птица, ты солгала! За это я тебя сейчас велю ощипать и изжарить живой.

— Прощайте, прекрасная! Ждите меня вечером в день святого Луки на пороге вашего дома.

Вечером в день святого Луки красавица ждала на пороге своего дома.

— Мать, мать, мой рыцарь не вернулся!

— Садись за стол, дочь моя. Твой милый придет во время ужина.

После ужина красавица снова вышла на порог дома.

— Мать, мать, не идет мой рыцарь!

— Ложись спать, дочь моя. Твой милый вернется завтра утром.

Красавица легла в постель. Но в полночь она тихонько встала и вышла на порог встречать своего рыцаря.

— Здравствуйте, прекрасная! Орлиный Царь сильнее меня. Быть может, кто-нибудь другой сумеет принести вам его в железной клетке.

— Рыцарь, что это за красная дыра зияет у вас в груди?

— Красавица, здесь было мое сердце. Орлиный Царь выклевал его. Мы не будем мужем и женой никогда, никогда.

И рыцарь скрылся во мраке ночи. А красавица на другой день ушла в монастырь кармелиток и до самой смерти не снимала черного монашеского покрывала».

ПРАВИЛА ССОРЫ

Даже самые близкие друзья и люди, которые искренне любят друг друга, время от времени ссорятся.

Чаще всего **ссоры** вспыхивают из-за разногласия во вкусах. Но каждый человек имеет право на свои собственные вкусы. И если один из друзей любит читать исторические романы, а другой — детективы, то это не может быть поводом для ссоры. Некто сказал: «Когда люди спорят потому, что стремятся к истине, то спор этот неминуемо должен прекратиться, ибо истина бывает только одна.

Когда же спорящие стремятся не к истине, а к победе, тогда спор все более разгорается, ибо ни один не может выйти победителем в споре без того, чтобы его противник не оказался побежденным».

Гораздо серьезнее другие причины возникновения ссор. Люди ссорятся из-за того, что не понимают мысли и чувства друг друга, или из-за того, что недовольны друг другом.

Первое, чему необходимо научиться во избежание лишних ссор, — это говорить о своих мыслях и чувствах ясно, без туманных намеков или многозначительного молчания.

Второе, чему надо научиться, — это различать личность и поступок. Личность не обсуждают; надо принимать другого человека таким, какой он есть. А вот поступки обсуждать можно. Только надо уметь делать это правильно. И тогда ссора превратится в обсуждение проблемы.

Прежде всего нельзя ссориться где попало и когда попало: на улице, в гостях, за обедом и так далее. Обсуждать проблему надо без посторонних наблюдателей.

Разговаривать следует только о конкретном случае и не вспоминать все прошлые претензии и обиды. То есть, если друг забыл принести тебе обещанную книгу, надо говорить только об этой книге, а не о том, что он опоздал на встречу с тобой в прошлую пятницу или забыл в прошлом году поздравить тебя с днем рождения.

Надо не оценивать поступок, а говорить о своих чувствах (не «Ты поступил безобразно, забыв принести книгу», а «Я расстроен из-за того, что ты забыл книгу»).

Сказав, что расстроило, надо сказать и о том, что радует («Мне нравится, когда ты...»)

Высказав претензии, надо выслушать ответ, а не убегать, выплеснув обиду.

Выслушав претензии, не следует отвечать молчанием или встречными претензиями («ты сам тоже хорош»).

Вообще, предельно откровенно выражая свои чувства, надо сдерживать свои эмоции: не кричать, тем более не давать воли рукам.

Категорически запрещено: делать обобщения («ты всегда», «ты никогда»), давать отрицательные оценки («ты бестактен»), приказывать или указывать («ты должен»), заменять логические доводы грубостью, руганью, оскорблениями, намекать на интеллектуальные или физические недостатки человека, к которому у тебя претензии, ссылаться на недостатки родственников человека, к которому у тебя претензии.

И «обвиняемому», и «обвинителю» надо уметь признавать хотя бы частично свои ошибки.

А самое главное, после того, как претензии высказаны, надо вместе обдумать, каковы результаты ссоры. Изжита ли обида? Не возникла ли новая обида? Какие выводы сделал каждый на будущее? И постараетесь ли вы не допускать новых ссор по той же причине?

СКАЗКА ПО СЛУЧАЮ

О том, как легко и по каким пустякам может возникнуть ссора, рассказывается в итальянской сказке «Эй, вводи лошадь!»

«Женился возчик Петруччо. Привел после свадьбы в дом молодую жену и говорит ей:

— Теперь мы с тобой, Розина, хорошо заживем! Я буду работать, ты хозяйничать. Работы я не боюсь. Хоть с рассвета дотемна прикажи мне лошадь погонять — и то ничего. Но уж зато как приеду домой — баста! Все остальное твое дело. Только остановлю повозку у ворот да крикну: "Эй, вводи лошадь!" — ты скорее выбегай.

— Вот еще! — сказала Розина. — Стану я с лошадью возиться.

— Как же с ней не возиться, ведь ее распрячь, накормить, напоить нужно! Так вот, только я крикну: “Эй, вводи лошадь!..”

— Да говорю тебе,— перебила мужа Розина,— что я к лошади и не притронусь. Не этому меня в доме у отца с матерью обучали.

— Ты не беспокойся,— сказал Петруччо,— я тебя всему обучу. Введешь ты во двор лошадь.

— Не введу!

— То есть как это не введешь, если я крикнул: “Эй, вводи!..”

— Ты крикнешь, а я ни с места.

— Ох, Розина, — сказал Петруччо, — не серди меня, лучше введи лошадь.

— Не введу! — закричала Розина.

Тут закричал и Петруччо.

— Вводи сейчас же!

— Не введу!

— Вводи!

— Не введу!

На шум прибежали соседи и принялись расспрашивать молодоженов:

— Что это у вас делается? Из-за чего спор?

Петруччо начал объяснять соседям:

— Да вот жена мне не помогает. Я ей говорю: “Вводи лошадь”, а она говорит: “Не введу...”

— И не стыдно вам из-за этого ссориться? — сказал старый Джузеппе. — Давайте я введу вашу лошадь. Где она у тебя?

— Да видите ли,— замялся Петруччо,— пока еще лошади у нас нет. Я ее только собираюсь купить».

СОВЕТЫ НА ПРОЩАНИЕ

В дружбе, любви и просто в отношениях с людьми надо стараться следовать правилу: «Поступай по отношению к другому так, как ты хотел бы, чтобы он поступал по отношению к тебе».

Человека, с которым дружишь или которого любишь, надо любить ради него самого и как самого себя.

Если ты желаешь любви и дружбы, стремись в каждом человеке видеть прежде всего его хорошие стороны (такие стороны есть в каждом человеке).

Не позволяя другим вмешиваться в свои дела, сам не вмешивайся в дела других.

Если ты хочешь сохранить дружбу или любовь надолго, будь терпим.

Если ты хочешь сохранить дружбу и любовь надолго, научись не только говорить сам, но и слушать другого.

Если тебя постигло разочарование в любви и дружбе, не считай жизнь законченной. Займись каким-нибудь полезным для себя делом, а новые любовь и дружба придут в свое время.

Научись быть счастливым человеком.

Вот какие семь свойств счастливых людей считает главными психотерапевт В. Леви.

Счастливые люди не задаются вопросом, счастливы они или нет, а просто живут.

Счастливые люди знают, чего хотят, и прежде всего — от себя. При этом они всегда

хотят только того, что имеют или действительно могут иметь (иметь — это не значит обладать вещами).

Счастливые люди не умеют скучать. Это вовсе не значит, что каждый счастливый человек — «душа общества». Скучать можно и в «вихре света». А можно и в полном одиночестве не испытывать скуки.

Счастливые люди внутренне свободны. Внутренняя свобода — это и независимость от мнения других людей (даже от мнения любимого), это и радостное исполнение долга, когда обязанность не становится тягостным бременем, это и полная ответственность за свои поступки, это и терпимость к иному мнению.

Счастливые люди не обвиняют ни других, ни себя. Это не значит, что они не испытывают гнева, скорби, страха. Но они не способны видеть в человеке, даже причинившем им боль, врага. Они не злопамятны, однако и самих себя не «сжигают» самообвинениями. Они знают, что имеют право на ошибки и прощение, так же, как это право имеют другие.

Счастливые люди умеют любить. Как ни странно, человек испытывает большее счастье, когда любит он, нежели когда любят его.

И наконец, счастливые люди умеют быть благодарными.

Будь счастлив.

ОТВЕТЫ НА ЗАГАДКИ

«Загадочные рисунки» (к стр. 48):

На рисунке слева изображен проходящий за забором солдат с собакой, а на рисунке справа — женщина, моющая пол.

«Сын принца-консорта» (к стр. 51-53):

Вот что рассказал продавец очков укротителю змей и игроку в кости после расставания с принцем и принцессой:

«Я вошел первым в комнату принцессы и увидел перед собой самое уродливое создание на свете: у нее были тусклые глаза, кожа, усеянная красными прыщами, кривой нос. К счастью, я захватил с собой волшебные очки, и принц увидел в них Филозель совсем другой. Иначе он никогда бы не дал обещания взять ее в жены такой, какая она есть, а принцесса не выпила бы эликсира, который должен был вернуть ей красоту. И все ваше мужество, мессиры, пропало бы впустую.

— Молодец, мастер! — сказал игрок в кости. — Но, может быть, твои очки были не так уж необходимы. Когда мужчина преодолеет столько трудностей, чтобы завоевать женщину, она всегда покажется ему самой прекрасной на свете».

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

***«Проверка мудрости» (к стр 120)*:**

Легче всех Катя; выше всех муха; клмн всех Вшфп.

***«Умозаключения» (к стр. 141)*:**

1. Ни один ребенок не может сидеть спокойно. 2. Все свиньи — не скелеты. 3. Ни одна из моих кузин не судья. 4. Некоторые гончие поджары. 5. Сахар — не соль. Соль — не сахар.

***«Творческое мышление» (к стр 152-153)*:**

1. Положи палочку на угол стола и получишь прямоугольный треугольник. 2. Построй треугольную пирамиду. Она и будет состоять из четырех треугольников. 3. Так как в условии задачи не сказано, что дети подошли к одному берегу, то мы можем предположить, что они пришли к разным берегам и, значит, сумеют перебраться через реку

***«Глокая куздра» (к стр. 180)*:**

Куздра — подлежащее, выраженное существительным женского рода в единственном числе. Будланула — сказуемое, выраженное глаголом в прошедшем времени. Будланула куздра (как?) штеко (кого?) бокра. При этом бокр — одушевленное существительное, и на это указывает то, что слово стоит в винительном падеже и отвечает на вопрос «кого» (не-

одушевленное существительное отвечало бы на вопрос «что»). При этом «бокренок», по замечанию Л.В. Щербы, не доказывает одушевленность «бокра». По его словам, суффикс «-енок» не всегда обозначает детеныша: «Вон — бочонок... Что же он, бочкин сын, что ли?» — говорил Щерба.

«Микротексты» (к стр. 180):

Чтобы расшифровать их и сделать понятными всем читающим по-русски, необходимо привести оба микротекста к единым грамматическим правилам. «Уж сколько раз твердили миру, что лесть гнусна, вредна...»

В первичном прочтении этот отрывок сложен из-за нерасчлененности на отдельные слова. Второй отрывок — это начало песенки: «Жил-был у бабушки серенький козлик, вот как, вот как серенький козлик»... Расшифровать этот микротекст было сложнее, чем первый, из-за чрезмерного искажения звуковой «оболочки» высказывания.

ПРЕДМЕТНО-ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

абстракция 138
Агесилай. 288
агрессивность 323
агрессия 323
Айзенк Г. 256
Александр I. 173, 319
анализ 137
анализатор 29
Анаксагор 318
Анахарсис. 316
Антисфен 116
аппарат обратной связи. 15
Аргайл М.. 311
Аристипп 158
Аристотель 10
ассоциации 105
астигматизм 57
аффект. 200

Б

Берн Э.. 351
беспечность 215

бессознательное ощущение 19
богиня памяти Мнемозина. 65
богиня разума Метида. 119
богиня мщения Эриния 195
болевые ощущения. 30
Бородин А.П. 83
буквенное письмо 183
буквенно-пиктографическое письмо. . . . 183
буферная память 89
«быстрый» сон 90

В

вербальное общение 301
видо-родовые отношения
— между понятиями. 134
вкус. 32
влюбленность. 363
внимание 77
волевые качества 235
воля. 229
воображение 154
воспоминание 106
восприятие. 37,38
Выготский Л.С. 135
выдержка 234

Г

Гален. 11
Ге Н.Н. 73

Гейне Г. 267
генетическая память 65
Геродот 163
Гёте И.В. 265
Гиппократ 11
глубинная грамматика 180
головной мозг 29
голосовая мимика 224
Гримм Я. 81
групповые ожидания 317
группы 316
Гумбольдт А. 159

Д

Даль В.И. 360
Дарвин Ч. 69
двигательный канал
— восприятия информации 67
«дежа вю» 106
Декарт Р. 11
Державин Г.Р. 90
деловое общение 300
деловые отношения 351
Диоклетиан 204
Дионисий 288
дистанции в общении 349
дисциплинированность 235
долговременная память 74

допонятийное мышление 124
дружба 352
душа 9

Е

Екатерина II 227
естественные языки 172

Ж

жизнедеятельность человека 13
Жуковский Н.Е. 83

З

забывание 111
завышенная самооценка 289
задатки. 265
запоминание 95
заражение. 283
Зевксис. 275
Зинченко П.И. 96
знак. 171
знаковая система 171
знакомство 351
Зощенко М.М. 123
зрение 30
зрительное восприятие 38
зрительный канал
— восприятия информации 67

И

идентификация 314
идеографическое письмо 181

идеомоторные представления 113
иконическая память. 73
иллюзия осязания 55
импринтинг 66
индивид 242
индивидуальность. 242
инициативность 234
интроверсия 258
интуиция 153
иррадиация. 56
искусственные языки 172
исполнительность. 235

К

каналы восприятия информации 67
Карл V Габсбург. 252
категоризация 89
Катон старший 234
Кекуле Ф.А. 90
Келли С. 346
классификация 141
кодировка информации 299
конкретизация. 140
контактные группы 316
конформность 320
концентрация внимания 80
кора головного мозга 29
кратковременная память. 73

Л

Леонтьев А.Н. 268
лидер 317
Линней К. 165
личностное общение 300
личностные роли 300
личность 239,283
ловушка
— «взаимной легкодоступности» 365
— «выгоды» 366
— «жадности» 366
— «неполноценности» 365
— «обоюдного актерства» 364
— «общности интересов» 365
— «уязвленного самолюбия» 365
логические операции 136
Лосев А.Ф. 360
Лукреций К. 90
любовь 358,359

М

малые и большие группы 317
маска 242
Маслоу А. 243
«медленный» сон 90
меланхолический темперамент 250
Менделеев Д.И. 90
Милетский Ф. 3

мимика 224
мнемонические возможности 66
мнемонические приемы 103
Монтень М. 77
Монтескьё Ш.Л. 355
мотивы 203, 305
Моцарт В.А. 73
музыка 221
мышление 121
— понятийное 124

Н

наблюдение 21
наглядно-образный тип памяти 68
надежда 215
Наполеон Бонапарт 101
направление локуса контроля 245
направленность
эмоциональных состояний 198
настойчивость 234
настроение 201
находчивость 144
невербальное общение 301
непроизвольное внимание 78
непроизвольное запоминание 90
нервная система 13
нерефлексивное слушание 329
Нерон 289

ночной сон 89
Ньютон И. 83

О

обобщение 140
обонятельное восприятие 38
обонятельные ощущения 32
образ Я 285
общение 327
объем внимания 81
объем понятия 130
одиночество 343
Олпорт Г. 241
оперативная память 76
опрос 20
оптимальный уровень
эмоционального возбуждения 220
оптические иллюзии 55
организованность 235
остроумие 334
осязание 31
осязательное восприятие 38
отношения 134
отношения интимности 258
отношения последовательности 135
отношения происхождения 135
отношения противоположности 135
отношения рядоположенности 134
отношения функциональные 135

отношения части и целого 135
отрицательные эмоции 206
официальные
и неофициальные группы 317
ощущения тепла 30
ощущения холода 30
ощущение 29,37

П

Павел I. 251
Павлов И.П. 12,105,219
память 65,115
пантомимика 224
Пастер Л. 154
переключение внимания 82
пиктографическое письмо 181
письменность. 181
Пифагор 227
Плотин 276
подвижность нервных процессов 255
подтекст 175
Поликлет 318
половые особенности. 269
положительные эмоции 206
понятие 129
послепроизвольное внимание 78
потребности. 203
предсознание. 19
представление 112

припоминание 106
причинно-следственные отношения 135
приятельство 352
проблема. 143
произвольное внимание. 78
процесс общения 311
процессы мышления 140
психика 13
психическое отражение. 13
психологический кодекс дружбы. 353
психология. 3
психомышечная тренировка. 114

Р

раздражители 30
распределение внимания 82
рассеянность 83
реминисценция 107
референтная группа 318
рефлексивное слушание. 330
рефлексия 18
речь 167, 178, 184
решительность 234
Римский-Корсаков Н.А. 46
Рубинштейн С.Л. 34

С

самоактуализация 243
самонаблюдение. 20

самоободрение 236
самооценка 285
самоприказ 236
самосознание 277
самостоятельность 234
самоубеждение 236
самоуважение 287
сангвинический темперамент 248
Сатир В. 292
Светлов М. 354
сверхсознание 19
семейные роли 300
Сеченов И.М. 12
сигнальные системы 12
сила нервных процессов 255
Симонид 103
синестезия 46
синтез 137
Скрябин А.Н. 46
слепое пятно 57
словесно-логический тип памяти 68
служебные роли 300
слух 30
слуховое восприятие 38
слуховой канал
восприятия информации 67
смелость 235
смысл слова 173
совесть 215

содержание общения 299
содержание понятия 130
сознание 17,18
Сократ 203
способности 265
сравнение 136
средства общения 299
статус 317
степень напряжения эмоций 199
страсть 200
стыд 215
субъект 240
субъект деятельности 240
Суворов А.В. 155
суждение 140

Т

творческое мышление 152
темперамент 247
Теплов Б.М. 155
тестирование 20
Тимофей 273
тип нервной системы 255
толпа 283
тревожность 214

У

умозаключение 141
уравновешенность нервной системы 255
уровень притязаний 289

установка 47
устойчивость внимания 83

Ф

флегматический темперамент 252

Х

характер 259
холерический темперамент 251
Хольбейн Х. 274

Ц

цвет 221
целеустремленность 234
цель общения 199
ценностные ориентации 260
центральная нервная система 29

Ч

Чапек К. 69
Чаплин Ч.С. 346
чувства 199
чувство уверенности 344
чувство юмора 334
Чюрлёнис Н.К. 46
чувство страха 212

Ш

Швейцер А. 208
шовинизм 315

Шостром Э. 347
Шоу Б. 186

Щ

Щерба Л.В. 180

Э

эволюция 17
эгоцентризм 124
эйдетик 73
Эйштейн А. 103
эксперимент 20
экспрессия 307
экстраверсия 257
эмоции 196, 202, 219, 221, 226
эмоциональная неустойчивость 258
эмоциональная устойчивость 258
эмоциональный тип памяти 69
эмпатия 226, 312

Ю

Юлий Цезарь 82

Я

я–концепция 285
язык 189

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

ИСТОРИЯ ПСИХЕИ

Как родилась сказка 7
Как родилась наука 9
Волшебное зеркало Психеи 13
Что знает наше сознание. 18
Как работают психологи 20
Сказка по случаю 21

КАК ОЩУТИТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Танталовы муки 27
Слепой сказал «посмотрим» 29
Исследуем осязание. 35
«Все впечатления бытия» 37
Можно ли не приметить слона? 40
Какого цвета эта мелодия? 46
«Глазки-глазки, что вы видели?» 47
Сказка по случаю 50
Великий иллюзион. 55

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ЛАБИРИНТАХ ПАМЯТИ

Мать всех наук 65
«Вспомню я...» 67
История по случаю. 69
«Это было давно... я не помню,
когда это было» 73
Луч внимания 76
Резец памяти 80
Исследуем внимание 85
Мудренее ли утро вечера? 89
Сказка по случаю 93
Ступеньки памяти 95
Правила хорошего
обращения с памятью 101
Память повинуется сердцу 104
История по случаю. 107
Всему свое время 111
Можно ли съесть
уже съеденный лимон? 112
Чтоб быльем не поросло 115

КАК УМОМ ПОБЕДИТЬ СИЛУ

Красота разума 119
История по случаю. 122

Детская логика 124
Сказка по случаю 127
Понятие о понятии 129
Сказка по случаю 131
Исследуем мышление 134
«Ум бороды не ждет» 135
«Ум хорошо, а два — лучше» 140
Как решать мыслительные задачи 142
Кто царит в нашей голове 143
Сказка по случаю 145
Загадка сфинкса 150
Ум полководца 155
Правила развития
ума и воображения 158

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СЛОВО ОТ ВОРОБЬЯ

Сможет ли Маугли заговорить? 163
Язык мой — друг мой 167
Язык без костей 170
Сказка по случаю 176
Как мы овладеваем языком 178
Исследуем речь 180
Всё ли стерпит бумага? 181
Хорошие речи и слушать приятно 184
История по случаю 188

«Как слово наше отзовется?» 189
Исследуем речь 192

МОЖНО ЛИ ПРОЖИТЬ БЕЗ ЧУВСТВ

Как неумолимые
сделались милостивыми. 195
Движения души. 196
Зачем нужны эмоции 202
«Всё это было бы смешно,
когда бы не было так грустно» 209
«Да, жалок тот,
в ком совесть нечиста» 212
Сказка по случаю. 216
Кто хорошо смеется? 218
«Всё хорошо, прекрасная маркиза» 221
«Но зачем же стулья ломать?» 223
Правила управления эмоциями 226
Своя воля страшней неволи 229
История по случаю. 230
Будь своему слову хозяин 233
Правила воспитания воли 235

КАК СТАТЬ ЛИЧНОСТЬЮ

Человек снимает личину 239
История по случаю. 245

Может ли ползать рожденный летать? . . 247
Тихие воды глубоки 254
Исследуем темперамент 258
«Видна птица по полету» 259
История по случаю 263
Можно ли стать гением? 265
В чем же разница? 269
«Терпенье дает уменье» 271
Как планировать свою деятельность . . . 276
Познай самого себя 276
Сказка по случаю 279
Толпа и личность 283
«Не место красит человека...» 285
Как мы себя ценим 287
Декларация твоей самоценности 292

«КАК СЛОВО НАШЕ ОТЗОВЕТСЯ»

Действительно ли «злые языки страшнее пистолета» 297
Сказка по случаю 302
Как понять человека 305
Открытая книга 307
Всегда ли чужая душа — потёмки? 311
«Согласного стада и волк не берет» 316
Взявшие меч 323
Несколько принципов взаимопонимания 327

Умение слушать 327
Грешно ли смеяться? 334
Сказка по случаю 337
Несколько правил общения 339

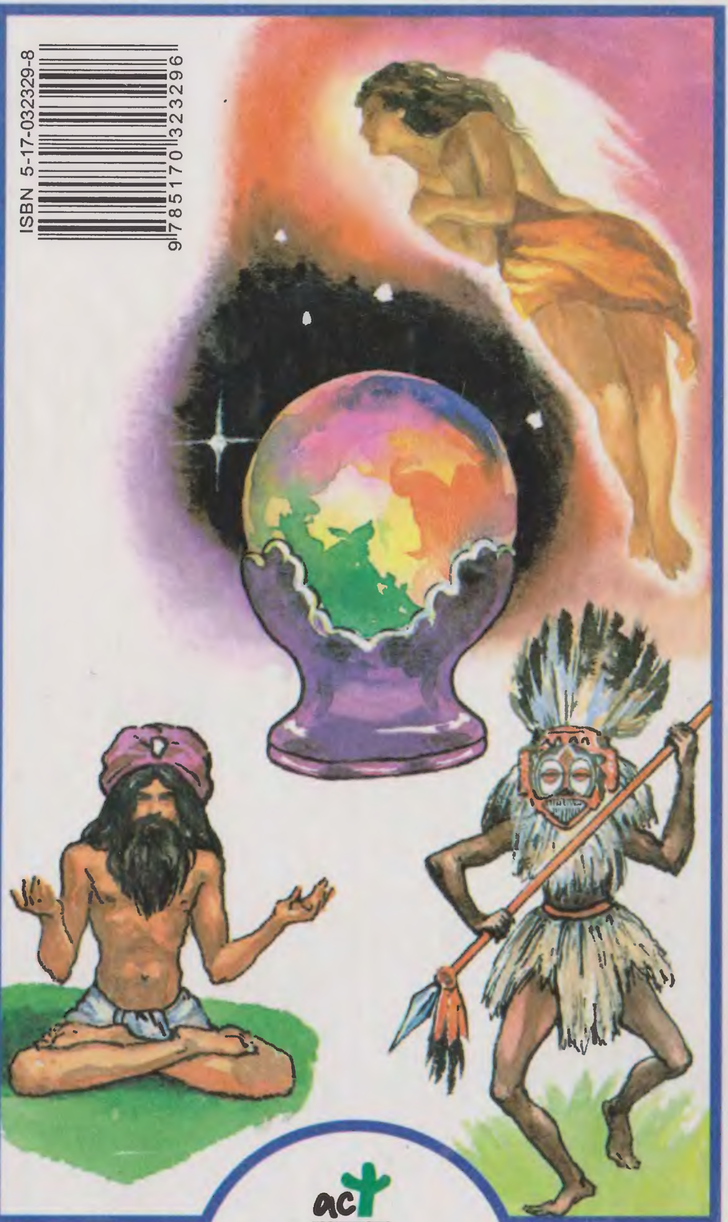
КАК НАЙТИ ФОРМУЛУ ЛЮБВИ

Нет друга,так ищи 343
Права человека среди людей 346
Как преодолеть границы 349
«Одна душа в двух телах» 352
История по случаю 356
Сигналы отношения 358
Определение любви 359
Про мужчин и женщин 361
Любовь с первого взгляда 363
Чего никогда нельзя
делать в любви 366
Сказка по случаю 367
Правила ссоры 370
Сказка по случаю 373
Советы на прощание 375

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ответы на вопросы 377
Ответы на вопросы 378
Предметно-именной указатель 380

ISBN 5-17-032329-8
9785170323296



аст
ИЗДАТЕЛЬСТВО